叶兴阳

双语音标有声读物

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父



注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者： *叶兴阳*

内容来源： *公共领域英文原著*

适用对象： *英语学习者、教师、研究者*

版本日期： *2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 高地舞步及其教学方法(the Highland Fling And How To Teach It) 000001

2. 高地舞步及其教学方法(the Highland Fling And How To Teach It) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

高地舞步及其教学方法(The Highland Fling and How to Teach it) 第1/2页

[ðə; ði] ['haɪlənd] [flɪŋ]
The Highland Fling
这 高地 一扔

高地狂欢

— [ænd; ənd] —
— AND —
— 和 —

-和-

[haʊ] [tuː; tə] [tiːtʃ] [ˌaɪ 'tiː] .
HOW TO TEACH IT .
如何 到 教 它 .

如何教授它。

— [baɪ] —
— BY —
— 经过 —

-经过-

[prɒf] .
PROF .
教授 .

教授

[grɑːnt] ,
GRANT ,
授予 ,

授予，

- [meɪn] [ˌes 'tiː] . , ['bʌfələʊ] , [en] . [waɪ] .
485 Main St . , Buffalo , N . Y .
- 主要的 英石 . , 水牛 , N . 是 .

纽约州布法罗市主街485号

[nəʊ'vembə(r)] , - .
November , 1892 .
十一月 , - .

1892年11月。

[bʊk] [nəʊ] . [ˌtuː'tuː] .
Book No . 2 .
书 不 . 2 .

第二册。

[ɪ'lektrɪk] ['sɪti] [pres] , ['bʌfələʊ] , [en] . [waɪ] .
ELECTRIC CITY PRESS , BUFFALO , N . Y .
电的 城市 按 , 水牛 , N . 是 .

纽约州布法罗市《电力城新闻报》

[ðə; ði] ['haɪlənd] [flɪŋ]
THE HIGHLAND FLING
这 高地 一扔

高地狂欢

[ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə] [tiːtʃ] [ˌaɪ 'tiː] .
AND HOW TO TEACH IT .
和 如何 到 教 它 .

以及如何教授它。

[ɪn] ['tiːtʃɪŋ] ['fænsi] ['dɑːnsɪz] ,
In teaching fancy dances ,
在 教学 想要 舞蹈 ,

在教授花式舞蹈时，

[mɔː(r)] ['ræpɪd] ['prəʊgres] [wɪl] [biː; bi] [meɪd] [baɪ] ['fɔːmɪŋ] ['eksəsaɪzɪz] [ˌkærəktə'rɪstɪk] [ɒv; əv] [ðə; ði]
more rapid progress will be made by forming exercises characteristic of the
更多的 迅速的 进步 将要 是 制成 经过 成型 练习 特征 的 这
['muːvmənts] [tuː; tə] [biː; bi] ['eksɪkjuːtɪd] .
movements to be executed .
移动 到 是 执行 .

通过设计与要执行的动作相对应的练习，可以取得更快的进步。

[ðɪs] [dɑːns] [kəm'praiz] [ə; eɪ] ['hɒpɪŋ] ['muːvmənt] [ænd; ənd] [ðə; ði] [lɔːz] [ɒv; əv] [ˌɒpə'zɪʃ(ə)n] [mʌst; məst]
This dance comprises a hopping movement and the laws of opposition must
这 舞蹈 包括 一个 跳跃 移动 和 这 法律 的 反对 必须
[biː; bi] [əb'zɜːvd] [wɪð] [ðə; ði] [hændz] [ænd; ənd] [ɑːmz] ,
be observed with the hands and arms ,
是 观察到 和 这 双手 和 武器 ,

这种舞蹈包含跳跃动作，并且必须遵守手和手臂的对抗法则。

['ðeəfɔː(r)] [ai] [wɪl] [gɪv] [ə; eɪ] [fjuː] ['eksəsaɪzɪz] [wɪtʃ] [mʌst; məst] [biː; bi] ['θʌrəli] ['præktɪst] .
therefore I will give a few exercises which must be thoroughly practised .
所以 我 将要 给 一个 很少 练习 哪个 必须 是 彻底 已实践 .

因此，我将给出一些练习，这些练习必须彻底练习。

[ɪn] [dɪ'skraɪbɪŋ] , [ðə; ði] ['letə(r)] [ɑː(r)] [di'nəuts] [raɪt] [fʊt] , [el] , [ðə; ði] [left] .
In describing , the letter R denotes right foot , L , the left .
在 描述 , 这 信 拉 表示 正确的 脚 , L , 这 左边 .

在描述中，字母 R 表示右脚，L 表示左脚。

['eksəsaɪz] [nəʊ] .
EXERCISE NO .
锻炼 不 .

练习编号

[ai]
I
我

我

[hɒp] [fɔː(r)] [taɪmz] [ɒn] [el] . ([wʌn] [bɑː(r)] , [fɔː(r)] [kaʊnts] .)
Hop four times on L . (one bar , four counts .)
跳 四 时代 在 L . (一 酒吧 , 四 计数 .)

在 L 上跳四次。（一小节，四拍。）

[hɒp] [fɔː(r)] [taɪmz] [ɒn] [ɑː(r)] . ([wʌn] [bɑː(r)] , [fɔː(r)] [kaʊnts] .)
Hop four times on R . (one bar , four counts .)
跳 四 时代 在 拉 . (一 酒吧 , 四 计数 .)

R 键跳四下。（一小节，四拍。）

[hɒp] [fɔː(r)] [taɪmz] [ɒn] [el] . ([wʌn] [bɑː(r)] , [fɔː(r)] [kaʊnts] .)
Hop four times on L . (one bar , four counts .)
跳 四 时代 在 L . (一 酒吧 , 四 计数 .)

在 L 上跳四次。（一小节，四拍。）

[hɒp] [fɔː(r)] [taɪmz] [ɒn][ɑː(r)] , ['tɜːnɪŋ] [kəm'pliːtli] [ə'raʊnd] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Hop four times on R , turning completely around towards the right hand .
跳 四 时代 在 拉 , 转弯 完全地 大约 向 这 正确的 手 .

右脚跳四次，完全向右转。

([wʌn][bɑː(r)] , [fɔː(r)] [kaʊnts] .)
(one bar , four counts .)
(一 酒吧 , 四 计数 .)

（一栏，四拍。）

[rɪ'piːt] [ðə; ði] [həʊl] ['muːvmənt] [baɪ] ['hɒpɪŋ] [fɜːst][ɒn][ɑː(r)] , [ðen] [ɒn][el] , [ðen] [ɒn][ɑː(r)] ,
Repeat the whole movement by hopping first on R , then on L , then on R ,
重复 这 所有的 移动 经过 跳跃 第一的 在 拉 , 然后 在 L , 然后 在 拉 ,

重复整个动作，先用右脚跳，再用左脚跳，再用右脚跳。

[ðen] [ɒn][el] , ['tɜːnɪŋ] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] [hænd] .
then on L , turning towards the left hand .
然后 在 L , 转弯 向 这 左边 手 .

然后向左转，转向左侧。

[ðɪs] ['eksəsaɪz] [leɪz] [ðə; ði] [faʊn'deɪʃ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [flɪŋ] .
This exercise lays the foundation for the fling .
这 锻炼 躺下 这 基础 为了 这 一扔 .

这项练习为投掷奠定了基础。

['eksəsaɪz] [nəʊ] . [ˌtuː'tuː] .
Exercise No . 2 .
锻炼 不 . 2 .

练习2。

[stænd] [ɒn][el] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Stand on L , extend R to second position , (count one .)
站立 在 L , 延长 拉 到 第二 位置 , (数数 一 .)

左脚站立，右脚伸直至第二位置，（数到一。）

[brɪŋ] [ðə; ði] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] [ɒv; əv] [el] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Bring the R up back of L , (count two .)
带来 这 拉 向上 后退 的 L , (数数 二 .)

将 R 移到 L 的后面，（数两下。）

[ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Extend R to second position , (count three .)
延长 拉 到 第二 位置 , (数数 三 .)

将 R 延伸到第二个位置，（数到三。）

[brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv] [el] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn] [bɑː(r)] .)
Bring R up in front of L , (count four , one bar .)
带来 拉 向上 在 正面 的 L , (数数 四 , 一 酒吧 .)

将 R 移到 L 前面，（数到四，一小节。）

[gəʊ] [θruː] [ðə; ði] [seɪm] [pə'zɪʃnz] [wɪð] [el] , [tuː; tə] [ðə; ði] [seɪm] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] [kaʊnts] , ([wʌn] [bɑː(r)] .)
Go through the same positions with L , to the same number of counts , (one bar .)
去 通过 这 相同的 职位 和 L , 到 这 相同的 数字 的 计数 , (一 酒吧 .)

用 L 重复相同的位置，直到相同的节拍数（一小节）。

[rɪ'piːt] [ə'gen] [wɪð] [ɑː(r)] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn] [bɑː(r)] .)
Repeat again with R , (count four , one bar .)
重复 再次 和 拉 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

重复以上步骤，这次换成R，（数到四，一个小节。）

[hɒp] [fɔː(r)] [taɪmz] [ɒn][ɑː(r)] , ['tɜːnɪŋ] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn][bɑː(r)] .)
Hop four times on R , turning towards the right hand , (count four , one bar .)
跳 四 时代 在 拉 , 转弯 向 这 正确的 手 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

右脚跳四次，同时转向右手（数四下，一小节）。

[ðɪs] [meɪks] [fɔː(r)][bɑːrz] .
This makes four bars .
这 制作 四 酒吧 .

这样就做成了四块。

[rɪ'piːt] [ðə; ði][ɪn'taɪə(r)] ['muːvmənts] [wɪð] [el] , [wɪtʃ] [wɪl] [brɪŋ] [ðə; ði] [tɜːn] [ðə; ði][lɑːst] [taɪm] [ɒn][el] ,
Repeat the entire movements with L , which will bring the turn the last time on L ,
重复 这 全部的 移动 和 L , 哪个 将要 带来 这 转动 这 最后的 时间 在 L ,

用左手重复所有动作，最后一次转身也会用左手完成。

[tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] [hænd] , [kəm'pliːtɪŋ] [ðə; ði] [eɪt] [bɑːrz] .
towards the left hand , completing the eight bars .
向 这 左边 手 , 完成 这 八 酒吧 .

向左移动，完成八小节。

[nəʊt] — [ɪn] ['pleɪsɪŋ] [ðə; ði][ɑː(r)][ɔː(r)][el][ɪn]['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , [duː; də] [nɒt] [ɪk'stend][ˌaɪ 'tiː] [tuː] [fɑː(r)] [aʊt]
Note — In placing the R or L in second position , do not extend it too far out
笔记 — 在 放置 这 拉 或者 L 在 第二 位置 , 做 不是 延长 它 也 远的 出去
,
,
,

注意——将R或L放在第二个位置时，不要伸出太远。

[let] [ðə; ði] [təʊ] ['əʊnli] [tʌtʃ] [ðə; ði] [flɔː(r)] , [ðə; ði] [hiːl] [wel] [reɪzd] .
let the toe only touch the floor , the heel well raised .
让 这 脚趾 仅有的 触碰 这 地面 , 这 脚跟 出色地 提高 .

脚尖只能触地，脚后跟要抬高。

[ðə; ði] [təʊ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['pɔɪntɪd] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [flɔː(r)] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] [ɪn] [ɔːl]
The toe should be pointed towards the floor as much as possible in all
这 脚趾 应该 是 尖 向 这 地面 作为 很多 作为 可能的 在 全部
['muːvmənts] .
movements .
移动 .

在所有动作中，脚趾应尽可能指向地面。

['eksəsaɪz] [nəʊ] . [θriː] .
Exercise No . 3 .
锻炼 不 . 3 .

练习3。

[ðɪs] ['eksəsaɪz] [ai] [ˌɪntrə'djuːs] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['tʃeɪndʒɪŋ] [ɒv; əv] [weɪt] [frɒm; frəm] [wʌn] [fʊt] [tuː; tə]
This exercise I introduce for the changing of weight from one foot to
这 锻炼 我 介绍 为了 这 变化 的 重量 从 一 脚 到
[ðə; ði]['ʌðə(r)] .
the other .
这 其他 .

我介绍的这个练习是为了练习重心从一只脚转移到另一只脚。

[hɒp] [ɒn][el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
position , (count one .)
位置 , (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ə'gen] [ɒn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop again on L , and at the same time and count ,
跳 再次 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

再次跳上L，同时数数，

[brɪŋ] [ɑː(r)][ʌp][ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv][el] , ([kaʊnt] [tuː] , [ɑː(r)][ɪz] [naʊ] [ʌp] .)
bring R up in front of L , (count two , R is now up .)
带来 拉 向上 在 正面 的 L , (数数 二 , 拉 是 现在 向上 .)

将 R 移到 L 前面，（数到二，R 现在在前面。）

[hɒp] [ɒn][tuː; tə][ɑː(r)][ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] , [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on to R and at the same time , and count ,
跳 在 到 拉 和 在 这 相同的 时间 , 和 数数 ,

跳上R语言，同时进行计数，

[ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] ([kaʊnt] [wʌn] .)
extend L to second position (count one .)
延长 L 到 第二 位置 (数数 一 .)

将 L 延伸到第二个位置（数一）。

[hɒp] [ə'gen] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd] [brɪŋ] [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , [təʊ] ['pɔɪntɪd] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop again on R , and bring L up in front , toe pointed , (count two .)
跳 再次 在 拉 , 和 带来 L 向上 在 正面 , 脚趾 尖 , (数数 二 .)

右脚再次跳起，左脚抬起到前面，脚尖绷直（数到二）。

[rɪ'piːt] ['tʃeɪndʒɪŋ] [frɒm; frəm][wʌn] [fʊt] [tuː; tə][ðə; ði]['ʌðə(r)] , [ʌn'tɪl][æn; ən] ['iːzi] ['muːvmənt] [hæz; həz] [biːn] [ə'kwaɪəd] .
Repeat changing from one foot to the other , until an easy movement has been acquired .
重复 变化 从 一 脚 到 这 其他 , 直到 一个 简单的 移动 有 到过 获得 .

反复交替使用两只脚，直到动作流畅自如。

['eksəsaɪz][nəʊ] . [fɔːr] .
Exercise No . 4 .
锻炼 不 . 4 .

练习题4。

[hænd] ['muːvmənts] — [pleɪs] [raɪt] [hænd][ɒn][ðə; ði] [hɪp] , [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [bæk] ,
Hand Movements — Place right hand on the hip , the fingers towards the back ,
手 移动 — 地方 正确的 手 在 这 时髦的 , 这 手指 向 这 后退 ,

手部动作——右手放在髋部，手指朝向后方，

[reɪz] [ðə; ði][left] [wel] [ʌp] [wɪð] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [hed] [wɪtʃ] [meɪks] [ə; eɪ] ['raʊndɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði][ɑːm] ,
raise the left well up with the fingers towards the head which makes a rounding position of the arm ,
增加 这 左边 出色地 向上 和 这 手指 向 这 头 哪个 制作 一个 四舍五入 位置 的 这 手臂 ,

抬起左手，手指指向头部，使手臂呈圆弧形。

[ɔː(r)] [dɪ'skraɪbɪŋ] [ə; eɪ][hɑːf]['sɜːk(ə)l][frɒm; frəm][ðə; ði] ['ʃəʊldə(r)] [tuː; tə][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,
or describing a half circle from the shoulder to the fingers ,
或者 描述 一个 一半 圆圈 从 这 肩膀 到 这 手指 ,

或者描述从肩膀到手指的半圆，

[ðə; ði] [hed] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ɪn'klaɪnd][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][tuː; tə][ðə; ði][left] .
the head should be inclined a little to the left .
这 头 应该 是 倾斜 一个 小的 到 这 左边 .

头部应略微向左侧倾斜。

[həʊld] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn][bɑː(r)] .)
Hold this position , (count four , one bar .)
抓住 这 位置 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

保持这个姿势，（数到四，一拍。）

[rɪ'vɜːs] [ˌaɪ 'tiː] , [raɪt] [ʌp] , [left] [ɒn] [hɪp] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn][bɑː(r)] .)
Reverse it , right up , left on hip , (count four , one bar .)
撤销 它 , 正确的 向上 , 左边 在 时髦的 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

反过来，右手向上，左手放在臀部，（数到四，一小节。）

[rɪ'piːt] [ðə; ði] [left] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn][bɑː(r)] .)
Repeat the left , (count four , one bar .)
重复 这 左边 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

重复左侧的音符，（数到四，一小节。）

[rɪ'vɜːs] [ˌaɪ 'tiː] , [raɪt] [ʌp] , [left] [ɒn] [hɪp] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn][bɑː(r)] .)
Reverse it , right up , left on hip , (count four , one bar .)
撤销 它 , 正确的 向上 , 左边 在 时髦的 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

反过来，右手向上，左手放在臀部，（数到四，一小节。）

[waɪl] [ðə; ði] [tɜːn] [ɪz] ['biːɪŋ] [meɪd] .
while the turn is being made .
尽管 这 转动 是 存在 制成 .

在转弯过程中。

[kiːp] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n] , [raɪt] [ʌp] , [left] [ɒn] [hɪp] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn][bɑː(r)] .)
Keep this position , right up , left on hip , (count four , one bar .)
保持 这 位置 , 正确的 向上 , 左边 在 时髦的 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

保持这个姿势，右手向上，左手放在髋部，（数到四，一小节。）

[nəʊt] — [ðə; ði] ['muːvmənts] [ɒv; əv][ðə; ði] [fiːt] [wɪl] [biː; bi] [tʃeɪndʒd] [frɒm; frəm][ɑː(r)][tuː; tə][el] .
Note — The movements of the feet will be changed from R to L .
笔记 — 这 移动 的 这 脚 将要 是 已更改 从 拉 到 L .

注意——脚的动作将从右脚变为左脚。

[rɪ'vɜːs] [ˌaɪ 'tiː] , [left] [ʌp] , [raɪt] [ɒn] [hɪp] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn][bɑː(r)] .)
Reverse it , left up , right on hip , (count four , one bar .)
撤销 它 , 左边 向上 , 正确的 在 时髦的 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

反过来，左脚向上，右脚放在臀部，（数到四，一小节。）

[rɪ'piːt] , [raɪt] [ʌp] , [left] [ɒn] [hɪp] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn][bɑː(r)] .)
Repeat , right up , left on hip , (count four , one bar .)
重复 , 正确的 向上 , 左边 在 时髦的 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

重复，右手向上，左手放在髋部，（数到四，一小节。）

[rɪ'vɜːs] [ˌaɪ 'tiː] , [left] [ʌp] , [raɪt] [ɒn] [hɪp] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn][bɑː(r)] .)
Reverse it , left up , right on hip , (count four , one bar .)
撤销 它 , 左边 向上 , 正确的 在 时髦的 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

反过来，左脚向上，右脚放在臀部，（数到四，一小节。）

[eit][bɑːrz] [wɪl] [kəm'pliːt] [ðə; ði][hænd] ['muːvmənts] , ['liːvɪŋ] [ðem; ðəm][ɪn][pə'zɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [nekst][step] .
8 bars will complete the hand movements , leaving them in position for the next step .
8 酒吧 将要 完全的 这 手 移动 , 离开 他们 在 位置 为了 这 下一个 步 .

8 个小节将完成手部动作，使它们保持在下一步所需的位置。

[æz; əz][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ɒv; əv][ðə; ði] [dɑːns] [dɪ'pendz] ['lɑːdʒli] [ə'pɒn][ðə; ði][ɑː'tɪstɪk] ['muːvmənts] [ɒv; əv]
As the effect of the dance depends largely upon the artistic movements of
作为 这 影响 的 这 舞蹈 取决于 很大程度上 之上 这 艺术 移动 的
[ðə; ði][hændz] ,
the hands ,
这 双手 ,

由于舞蹈的效果很大程度上取决于手部的艺术动作，

[ðɪs] ['eksəsaɪz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [wel] ['stʌdid] .
this exercise should be well studied .
这 锻炼 应该 是 出色地 研究 .

这项练习需要仔细研究。

[əˌbriːvi'eɪʃn] [left] [hænd] [ʌp] , [waɪl] [ðə; ði][ɑː(r)] [fʊt] [ɪz] ['muːvɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði][el] ['hɒpɪŋ] .
Abbreviation Left hand up , while the R foot is moving and the L hopping .
缩写 左边 手 向上 , 尽管 这 拉 脚 是 移动 和 这 L 跳跃 .

缩写：左手向上，右脚移动，左脚跳跃。

[raɪt] [hænd] [ʌp] [waɪl] [ðə; ði][el] [fʊt] [ɪz] ['muːvɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði][ɑː(r)] ['hɒpɪŋ] .
Right hand up while the L foot is moving and the R hopping .
正确的 手 向上 尽管 这 L 脚 是 移动 和 这 拉 跳跃 .

左脚移动时，右手举起，右脚跳跃。

[left] [hænd] [ʌp] , [waɪl] [ðə; ði][ɑː(r)] [fʊt] [ɪz] ['muːvɪŋ] [ænd; ənd][ðə; ði][el] ['hɒpɪŋ] .
Left hand up , while the R foot is moving and the L hopping .
左边 手 向上 , 尽管 这 拉 脚 是 移动 和 这 L 跳跃 .

左手举起，同时右脚移动，左脚跳跃。

[raɪt] [hænd] [ʌp] , [waɪl] ['tɜːnɪŋ] [wɪð] ['hɒpɪŋ] [step] [ɒn] [ɑː(r)] [fʊt] .
Right hand up , while turning with hopping step on R foot .
正确的 手 向上 , 尽管 转弯 和 跳跃 步 在 拉 脚 .

右手举起，同时右脚跳步转身。

[kiːp] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] [ʌp] ['ɑːftə(r)] ['tɜːnɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði][nekst] [step] .
Keep the right hand up after turning for the beginning of the next step .
保持 这 正确的 手 向上 后 转弯 为了 这 开始 的 这 下一个 步 .

转身开始下一步时，右手要保持举起的状态。

['haɪlənd] [flɪŋ] .
HIGHLAND FLING .
高地 一扔 .

高地狂欢。

[step] [wʌn] .
Step One .
步 一 .

第一步。

[pɑːt] [fɜːst] , [wʌn] [bɑː(r)] .
Part First , One Bar .
部分 第一的 , 一 酒吧 .

第一部分，一个酒吧。

[pə'zɪʃ(ə)n] — [left] [hænd] [ʌp] , [raɪt] [ɒn] [hɪp] .
Position — Left hand up , right on hip .
位置 — 左边 手 向上 , 正确的 在 时髦的 .

姿势——左手举起，右手叉腰。

[hɒp] [ɒn] [el] [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [təʊ] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] ,
Hop on L and at the same time and count , extend R toe to second position ,
跳 在 L 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 脚趾 到 第二 位置 ,

单脚跳到左脚上，同时数数，右脚脚尖伸到第二位置，

[hiːl] [reɪzd] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
heel raised , (count one .)
脚跟 提高 , (数数 一 .)

抬起脚后跟，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] [ɒv; əv] [el] ,
Hop on L , and at the same time and count , bring R up back of L ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 的 L ,

跳上左脚，同时数数，把右脚拉到左脚后面，

[təʊ] ['pɔɪntɪŋ] [daʊn] , ([kaʊnt] [tuː] .)
toe pointing down , (count two .)
脚趾 指向 向下 , (数数 二 .)

脚尖向下，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] ,
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second position ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置 ,

跳上左脚，同时数数，将右脚伸到第二个位置，

[hiːl] [reɪzd] , ([kaʊnt] [θriː] .)
heel raised , (count three .)
脚跟 提高 , (数数 三 .)

抬起脚后跟，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on L , and at the same time and count ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

跳上L线，同时数数，

[brɪŋ] [ðə; ði] [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv] [el] , [təʊ] ['pɔɪntɪŋ] [daʊn] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
bring the R up in front of L , toe pointing down , (count four .)
带来 这 拉 向上 在 正面 的 L , 脚趾 指向 向下 , (数数 四 .)

将右脚抬到左脚前面，脚尖向下，（数到四。）

[pɑːt] ['sekənd] , [wʌn] [bɑː(r)] .
Part Second , One Bar .
部分 第二 , 一 酒吧 .

第二部分，第一栏。

[tʃeɪndʒ] [ðə; ði] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hændz] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Change the position of the hands , and at the same time and count ,
改变 这 位置 的 这 双手 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

改变双手的位置，同时进行计数，

[hɒp] [ɒn] [tuː; tə] [ɑː(r)] , ([wɪtʃ] [ɪz] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] .) [ɪk'stendɪŋ] [el] [təʊ] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] ,
hop on to R , (which is up in front .) extending L toe to second position ,
跳 在 到 拉 , (哪个 是 向上 在 正面 .) 扩展 L 脚趾 到 第二 位置 ,

跳上右脚（右脚在前面），左脚脚尖伸到第二位置。

[hiːl] [reɪzd] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
heel raised , (count one .)
脚跟 提高 , (数数 一 .)

抬起脚后跟，（数到一。）

[nəʊt] — [ðə; ði] [tʃeɪndʒ] [ɒv; əv][hænd] [pə'zɪʃnz] , ['hɒpɪŋ] [ɒn][tuː; tə][ɑː(r)] , [ɪk'stendɪŋ] [el][tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] ,
NOTE — The change of hand positions , hopping on to R , extending L to second position ,
笔记 — 这 改变 的 手 职位 , 跳跃 在 到 拉 , 扩展 L 到 第二 位置 ,

注意——手部位置的变化，跳到右手，左手伸到第二位置，

[mʌst; məst][biː; bi] [dʌn] [tuː; tə][wʌn] [kaʊnt] .
must be done to one count .
必须 是 完毕 到 一 数数 .

必须只算一次。

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [bæk] [ɒv; əv][ɑː(r)] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring L up back of R ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 的 拉 ,

跳上R，同时数数，把L拉到R的后面，

[təʊ] ['pɔɪntɪd] [daʊn] , ([kaʊnt] [tuː] .)
toe pointed down , (count two .)
脚趾 尖 向下 , (数数 二 .)

脚尖向下，（数到二。）

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , and at the same time and count , extend L to second position , (count three .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚上，同时数数，将左脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv][ɑː(r)] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring L up in front of R ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 在 正面 的 拉 ,

跳上R，同时数数，把L抬到R前面，

[təʊ] ['pɔɪntɪd] [daʊn] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
toe pointed down , (count four .)
脚趾 尖 向下 , (数数 四 .)

脚尖向下，（数到四。）

[pɑːt] [θɜːd] , [wʌn] [bɑː(r)] .
Part Third , One Bar .
部分 第三 , 一 酒吧 .

第三部分，第一栏。

[tʃeɪndʒ] [ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði][hændz] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Change the position of the hands , and at the same time and count ,
改变 这 位置 的 这 双手 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

改变双手的位置，同时进行计数，

[hɒp][ɒn][tuː; tə][el][ænd; ənd][ɪk'stend][ɑː(r)][təʊ][tuː; tə]['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
hop on to L and extend R toe to second position , (count one)
跳 在 到 L 和 延长 拉 脚趾 到 第二 位置 , (数数 一)

跳到左脚上，右脚脚尖伸到第二位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [el] [ə'gen] [ænd; ənd] [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] [ɒv; əv] [el] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L again and bring R up back of L , (count two .)
跳 在 L 再次 和 带来 拉 向上 后退 的 L , (数数 二 .)

再次跳上左脚，然后把右脚放在左脚后面（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [el] [ə'gen] , [ænd; ənd] [ɪk'stend] [ɑː(r)] [təʊ] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] ([kaʊnt] [θriː])
Hop on L again , and extend R toe to second position (count three)
跳 在 L 再次 , 和 延长 拉 脚趾 到 第二 位置 (数数 三)

再次单脚跳到左脚上，右脚脚尖伸到第二位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [el] [ə'gen] , [ænd; ənd] [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L again , and bring R up in front , (count four .)
跳 在 L 再次 , 和 带来 拉 向上 在 正面 , (数数 四 .)

再次跳上左脚，然后把右脚放到前面，(数到四。)

[pɑːt] [fɔːθ] , [wʌn] [bɑː(r)] , ['tɜːnɪŋ] .
Part Fourth , One Bar , Turning .
部分 第四 , 一 酒吧 , 转弯 .

第四部分，一小节，转弯。

[ðə; ði] [ɑː(r)] [fʊt] [ɪz] [naʊ] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] .
The R foot is now up in front .
这 拉 脚 是 现在 向上 在 正面 .

右脚现在抬起放在前面。

[ðə; ði] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hændz] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [tʃeɪndʒd] [ðə; ði] [raɪt] [ʌp] [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
The position of the hands should be changed the Right up etc .
这 位置 的 这 双手 应该 是 已更改 这 正确的 向上 ETC .

手的位置应该改变，右手向上等等。

[hɒp] [ɒn] [tuː; tə] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on to R , and at the same time and count ,
跳 在 到 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

打开 R 语言，同时进行计数，

[brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ʌp] [bæk] [ɒv; əv] [ɑː(r)] , ([kaʊnt] [wʌn])
bring the L up back of R , (count one)
带来 这 L 向上 后退 的 拉 , (数数 一)

将左手移到右手后面，(数一)

[hɒp] [ə'gen] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop again on R , and at the same time and count bring the L around in front ,
跳 再次 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 带来 这 L 大约 在 正面 ,

再次跳上R，同时数数并把L绕到前面，

([kaʊnt] [tuː] .)
(count two .)
(数数 二 .)

(数到二。)

[hɒp] [ə'gen] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [bæk] ,
Hop again on R , and at the same time and count , bring the L around back ,
跳 再次 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 后退 ,

再次跳上R，同时数数，把L绕到后面，

([kaʊnt] [θriː] .)

(count three .)

(数数 三 .)

（数到三。）

[hɒp] [ə'gen] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] ,

Hop again on R , and at the same time and count ,

跳 再次 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

再次跳上R键，同时数数，

[brɪŋ] [ðə; ði][el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)

bring the L around in front (count four .)

带来 这 L 大约 在 正面 (数数 四 .)

将 L 形物体绕到前面（数到四）。

[ðə; ði][fɔː(r)] [pɑːts] [rɪ'kwaɪə(r)][fɔː(r)][bɑːrz] .

The four parts require four bars .

这 四 部分 要求 四 酒吧 .

这四个部分需要四根杆。

[nəʊt] — [ə; eɪ] [kəm'pliːt] [tɜːn] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [meɪd] ['djʊərɪŋ][ðə; ði][fɔː(r)] [kaʊnts] ['gɪv(ə)n] ,

Note — A complete turn should be made during the four counts given ,

笔记 — 一个 完全的 转动 应该 是 制成 期间 这 四 计数 给定 ,

注意——在规定的四次计数时间内，必须完成一次完整的旋转。

['tɜːnɪŋ] [wʌn] [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp][ɒv; əv][ðə; ði][ɑː(r)] [fʊt] .

turning one fourth on each hop of the R foot .

转弯 一 第四 在 每个 跳 的 这 拉 脚 .

右脚每次跳跃时转体四分之一圈。

[tɜːn] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] [wen] ['tɜːnɪŋ] [ɒn][ðə; ði] [raɪt] [fʊt] .

Turn towards the right hand when turning on the right foot .

转动 向 这 正确的 手 什么时候 转弯 在 这 正确的 脚 .

以右脚为轴心转身时，身体转向右侧。

[ɪn] ['brɪŋɪŋ] [ðə; ði][el] [ə'raʊnd] [frɒm; frəm] [frʌnt] [tuː; tə] [bæk] , [ɔː(r)] [bæk] [tuː; tə] [frʌnt] ,

In bringing the L around from front to back , or back to front ,

在 带来 这 L 大约 从 正面 到 后退 , 或者 后退 到 正面 ,

将 L 从前往后或从后前往时

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['kærid] [æz; əz] ['kləʊsli] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ði][kɑːf][ɒv; əv][ðə; ði][ɑː(r)][leg] ,

it should be carried as closely as possible to the calf of the R leg ,

它 应该 是 携带 作为 密切 作为 可能的 到 这 小牛 的 这 拉 腿 ,

应该尽可能靠近右腿小腿的位置放置。

[ðə; ði][təʊ] ['ɔːlweɪz] [wel] ['pɔɪntɪd] [daʊn] .

the toe always well pointed down .

这 脚趾 总是 出色地 尖 向下 .

脚尖始终向下。

[pɑːt] [fɪfθ] .

Part Fifth .

部分 第五 .

第五部分。

[ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði][hændz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][kept][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][ɪn][pɑːt] [fɔːθ] , [ðə; ði]

The position of the hands should be kept the same as in part fourth , the

这 位置 的 这 双手 应该 是 保留 这 相同的 作为 在 部分 第四 , 这

[raɪt] [ʌp] .

right up .

正确的 向上 .

双手的位置应与第四部分相同，即右手向上。

[ðə; ði][ɪn'taɪə(r)][fɔ:(r)] [pɑ:ts] [ɑ:(r); ə(r)] [naʊ] [rɪ'pi:tɪd] , [bɪ'gɪnɪŋ] [wɪð] [ðə; ði][el] [fʊt] , [æz; əz]
The entire four parts are now repeated , beginning with the L foot , as
这 全部的 四 部分 是 现在 重复 ， 开始 和 这 L 脚 ， 作为
[dɪ'skraɪbd] [bɪ'ləʊ] , ['sʌmwɒt] [ə'bri:vieɪtɪd] .
described below , somewhat abbreviated .
描述 以下 ， 有些 缩写 .

现在重复全部四个部分，从 L 脚开始，如下所述，略有简化。

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [ɪk'stend][el][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , extend L to 2nd position , (count one .)
跳 在 拉 ， 延长 L 到 2nd 位置 ，(数数 一 .)

右脚跳上去，左脚伸到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [brɪŋ] [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tu:] .)
Hop on R , bring L up back , (count two .)
跳 在 拉 ， 带来 L 向上 后退 ，(数数 二 .)

跳上右脚，左脚收回来，（数到二。）

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [ɪk'stend][el][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θri:] .)
Hop on R , extend L to 2nd position , (count three .)
跳 在 拉 ， 延长 L 到 2nd 位置 ，(数数 三 .)

右脚跳上去，左脚伸到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [brɪŋ] [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)] .)
Hop on R , bring L up in front , (count four .)
跳 在 拉 ， 带来 L 向上 在 正面 ，(数数 四 .)

跳上右脚，左脚向前迈一步，（数到四。）

[pɑ:t] [sɪksθ] .
Part Sixth .
部分 第六 .

第六部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 ， 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn][el] , [ɪk'stend][ɑ:(r)][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , extend R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L ， 延长 拉 到 2nd 位置 ，(数数 一 .)

左脚跳上去，右脚伸到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn][el] , [brɪŋ] [ɑ:(r)][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tu:] .)
Hop on L , bring R up back , (count two .)
跳 在 L ， 带来 拉 向上 后退 ，(数数 二 .)

左脚踩上去，右脚抬起来，（数到二。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɪk'stend][ɑ:(r)][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θri:] .)
Hop on L , extend R to 2nd position , (count three .)
跳 在 L ， 延长 拉 到 2nd 位置 ，(数数 三 .)

左脚跳上去，右脚伸到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn][el] , [brɪŋ] [ɑ:(r)][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)] .)
Hop on L , bring R up in front , (count four .)
跳 在 L ， 带来 拉 向上 在 正面 ，(数数 四 .)

左脚踩上去，右脚走到前面，（数到四。）

[pɑ:t] ['sev(ə)nθ] .
Part Seventh .
部分 第七 .

第七部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ɪk'stend] [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
Hop on R , extend L to 2nd position , (count one)
跳 在 拉 , 延长 L 到 2nd 位置 , (数数 一)

跳到右脚，左脚伸到第二个位置，（数一）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , bring L up back , (count two .)
跳 在 拉 , 带来 L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚收回来，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ɪk'stend] [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , extend L to 2nd position (count three .)
跳 在 拉 , 延长 L 到 2nd 位置 (数数 三 .)

右脚跳上去，左脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , bring L up in front , (count four .)
跳 在 拉 , 带来 L 向上 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚向前迈一步，（数到四。）

[pɑːt] [eɪt] ['tɜːnɪŋ] .
Part Eight Turning .
部分 八 转弯 .

第八部分 转向。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp]
Hand positions changed , left up
手 职位 已更改 , 左边 向上

手部位置改变，左手向上

[hɒp] [ɒn] [el] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , bring R up back , (count one .)
跳 在 L , 带来 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

左脚踩上去，右脚抬起来，（数一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , bring R around in front , (count two .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , bring R around back , (count three .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

跳上左脚，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , bring R around in front , (count four .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到四。）

['tɜːnɪŋ] [wʌn] [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] , [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] [hænd] .
Turning one fourth on each hop , towards the left hand .
转弯 一 第四 在 每个 跳 , 向 这 左边 手 .

每次跳跃时向左手方向转动四分之一圈。

[ðɪs] [kəm'pliːts] [wʌn] [step] , [eit] [bɑːrz] , ['fʊli] [dɪ'skraɪbd] [fɔː(r); fə(r)] [bəʊθ] [fiːt] .
This completes one step , 8 bars , fully described for both feet .
这 完成 一 步 , 8 酒吧 , 完全 描述 为了 两个都 脚 .

这样就完成了一个步骤，共 8 个小节，双脚的动作都已完整描述。

[step] [tuː] .
Step Two .
步 二 .

第二步。

[pɑːt] [fɜːst] .
Part First .
部分 第一的 .

第一部分。

[æt; ət][ðə; ði] [ˈfɪnɪʃ] [ɒv; əv][step][wʌn] ,
At the finish of step one ,
在 这 结束 的 步 一 ,

第一步结束后，

[ðə; ði][left][hænd] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ʌp][ɪn][pəˈzɪʃ(ə)n][tuː; tə] [bɪˈɡɪn] [step] [tuː] .
the left hand will be found up in position to begin step two .
这 左边 手 将要 是 成立 向上 在 位置 到 开始 步 二 .

左手将抬起，准备开始第二步。

[hɒp][ɒn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪkˈstend][ɑː(r)][tuː; tə]['sekənd]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二
[pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
position , (count one)
位置 , (数数 一)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp][ɒn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][ɑː(r)][ʌp] [bæk] , (
Hop on L , and at the same time and count , bring the R up back , (
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 向上 后退 , (
[kaʊnt] [tuː] .)
count two .)
数数 二 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬起来（数到二）。

[hɒp][ɒn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][ɑː(r)][əˈraʊnd][ɪn] [frʌnt] ,
Hop on L , and at the same time and count , bring the R around in front ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 大约 在 正面 ,

跳上左脚踏板，同时数数，把右脚踏板转到前面，

([kaʊnt] [θriː] .)
(count three .)
(数数 三 .)

（数到三。）

[hɒp][ɒn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][ɑː(r)][ɪn] [frʌnt] , (
Hop on L , and at the same time and count , bring the R in front , (
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 在 正面 , (
[kaʊnt] [fɔː(r)] .)
count four .)
数数 四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚放到前面（数到四）。

[pɑːt] ['sekənd] .
Part Second .
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pəˈzɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [tuː; tə] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] ,
Hop on to R , and at the same time and count , extend L to 2nd position ,
跳 在 到 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 2nd 位置 ,

跳到R上，同时数数，将L伸到第二个位置，

([kaʊnt] [wʌn] .)
(count one .)
(数数 一 .)

（数一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring L up back , (count two .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , ['kæri] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , and at the same time and count , carry L around in front , (count three .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 携带 L 大约 在 正面 , (数数 三 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抱在前面绕一圈（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , ['kæri] [el] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔː(r)])
Hop on R , and at the same time and count , carry L around back , (count four)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 携带 L 大约 后退 , (数数 四)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到后面，（数到四）

[pɑːt] [θɜːd] .
Part Third .
部分 第三 .

第三部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second position , (count one .)
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , and at the same time and count , bring R up back , (count two .)
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , (
Hop on L , and at the same time and count , bring R around in front , (
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 大约 在 正面 , (
[kaʊnt] [θriː] .)
count three .)
数数 三 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚绕到前面（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [bæk] , (
Hop on L , and at the same time and count , bring the R around back , (
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 大约 后退 , (
[kaʊnt] [fɔː(r)] .)
count four .)
数数 四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚绕到后面（数到四）。

[pɑːt] [fɔːθ] .
Part Fourth .
部分 第四 .

第四部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ʌp] [bæk] , (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L up back , (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 向上 后退 , (
[kaʊnt] [wʌn] .)
count one .)
数数 一 .)

跳上R，同时数数，把L拉回来，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [tuː] .)
(count two .)
(数数 二 .)

（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [bæk] , (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around back , (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 后退 , (
[kaʊnt] [θriː] .)
count three .)
数数 三 .)

跳上R，同时数数，把L绕到后面（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
(count four .)
(数数 四 .)

（数到四。）

[tɜːn] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Turn one - fourth on each hop towards the right hand .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 正确的 手 .

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

['kɔːʃ(ə)n] — [biː; bi][ʃʊə(r)][tuː; tə] ['kæri] [ðə; ði] [hiːl] [kləʊz][tuː; tə][ðə; ði][kɑːf][ɒv; əv][ðə; ði][leg][æz; əz][ðə; ði] [fʊt] [ɪz] ['biːɪŋ] [brɔːt] [ə'raʊnd] ,
Caution — Be sure to carry the heel close to the calf of the leg as the foot is being brought around ,
警告 — 是 当然 到 携带 这 脚跟 关闭 到 这 小牛 的 这 腿 作为 这 脚 是 存在 带来 大约 ,

注意——在转动脚部时，务必使脚后跟紧贴小腿。

['ɔːlsəʊ] , [ðə; ði][təʊ] ['pɔɪntɪd] [wel] [daʊn] .
also , the toe pointed well down .
还 , 这 脚趾 尖 出色地 向下 .

而且，脚尖向下翘得很低。

[pɑːt] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .

第五部分。

[ðə; ði][hændz] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ɪn][ðə; ði] [kə'rekt] [pə'zɪʃ(ə)n][æt; ət][ðə; ði] ['fɪnɪʃ] [ɒv; əv][pɑːt] [fɔːθ] ,
The hands will be found in the correct position at the finish of part fourth ,
这 双手 将要 是 成立 在 这 正确的 位置 在 这 结束 的 部分 第四 ,

第四部分结束时，双手将处于正确的位置。

[fɔː(r); fə(r)] [pɑːt] [fɪfθ] , [raɪt] [ʌp] [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] , [pɑːt] [fɪfθ] , [sɪksθ] , ['sev(ə)nθ] [ænd; ənd] [eɪt] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [fɜːst] ,
for part fifth , right up etc , part fifth , sixth , seventh and eight are the same as first ,
为了 部分 第五 , 正确的 向上 ETC , 部分 第五 , 第六 , 第七 和 八 是 这 相同的 作为 第一的 ,

第五部分，右上等，第五、六、七、八部分与第一部分相同，

['sekənd] , [θɜːd] [ænd; ənd] [fɔːθ] , ['əʊnli] [rɪ'vɜːst] .
second , third and fourth , only reversed .
第二 , 第三 和 第四 , 仅有的 反转 .

第二、第三和第四，只是顺序颠倒了。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
Hop on R , L to 2nd position , (count one)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一)

跳到右，左到第二个位置，（数一）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop on R , L up back , (count two)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ([kaʊnt] [θriː])
Hop on R , L around in front (count three)
跳 在 拉 , L 大约 在 正面 (数数 三)

跳到R，L绕到前面（数到三）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ə'raʊnd] [bæk] ([kaʊnt] [fɔː(r)])
Hop on R , L around back (count four)
跳 在 拉 , L 大约 后退 (数数 四)

跳上右脚，左脚绕到后面（数到四）

[pɑːt] [sɪksθ] .
Part Sixth .
部分 第六 .

第六部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] ([kaʊnt] [wʌn])
Hop on L , R to 2nd position (count one)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 (数数 一)

跳到左、右第二个位置（数到一）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop on L , R up back , (count two)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数到二）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː])
Hop on L , R around front , (count three)
跳 在 L , 拉 大约 正面 , (数数 三)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到三）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [bæk] ([kaʊnt] [fɔː(r)])
Hop on L , R around back (count four)
跳 在 L , 拉 大约 后退 (数数 四)

跳上左，右绕到后面（数到四）

[pɑːt] ['sev(ə)nθ] .
Part Seventh .
部分 第七 .

第七部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] ([kaʊnt] [wʌn])
Hop on R , L to 2nd position (count one)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 (数数 一)

跳到 R，L 到第二个位置（数到一）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop on R , L up back , (count two)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ə'raʊnd] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː])
Hop on R , L around front , (count three)
跳 在 拉 , L 大约 正面 , (数数 三)

跳上右脚，左脚绕到前面，（数到三）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔː(r)])
Hop on R , L around back , (count four)
跳 在 拉 , L 大约 后退 , (数数 四)

跳上右脚，左脚绕到后面，（数到四）

[pɑːt] [eɪt] .
Part Eight .
部分 八 .

第八部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃ(ə)n] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand position changed , left up .
手 位置 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn])
Hop on L , R up back , (count one)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 一)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数一）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop on L , R around front , (count two)
跳 在 L , 拉 大约 正面 , (数数 二)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到二）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː])
Hop on L , R around back , (count three)
跳 在 L , 拉 大约 后退 , (数数 三)

跳上左脚，右脚绕到后面，（数到三）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)])
Hop on L , R around front , (count four)
跳 在 L , 拉 大约 正面 , (数数 四)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到四）

['tɜːnɪŋ] [wʌn] [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [kaʊnt] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] [hænd] , [iːtʃ] [pɑːt] , [wʌn] [bɑː(r)] ,
Turning one fourth on each count towards the left hand , each part , one bar ,
转弯 一 第四 在 每个 数数 向 这 左边 手 , 每个 部分 , 一 酒吧 ,

每拍向左转四分之一圈，每个部分，一小节

[fʊl] [step] , [eɪt] [bɑːrz] .
full step , eight bars .
满的 步 , 八 酒吧 .

全音，八小节。

[æt; ət] [ðə; ði] ['fɪnɪʃ] [ɒv; əv] [ðɪs] [pɑːt] [ðə; ði] [hændz] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ɪn] [pə'zɪʃ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [nekst] .
At the finish of this part the hands will be found in position for the next .
在 这 结束 的 这 部分 这 双手 将要 是 成立 在 位置 为了 这 下一个 .

本部分结束后，双手将处于下一部分所需的位置。

[step] [θriː]
Step Three
步 三

第三步

[pɑːt] [fɜːst]
Part First
部分 第一的

第一部分

[left] [hænd] [ʌp] [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
Left hand up etc .
左边 手 向上 ETC .

左手向上等。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
position , (count one)
位置 , (数数 一)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , (
Hop on L , and at the same time and count , bring the R up back , (
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 向上 后退 , (
[kaʊnt] [tuː])
count two)
数数 二)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬起来（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [hiːl] [ɒv; əv] [ɑː(r)] ,
Hop on L , and at the same time and count , bring the heel of R ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 脚跟 的 拉 ,

跳上左脚，同时数数，把右脚的脚后跟抬起来，

([təʊ] [wel] [reɪzd]) [ɪn] [fɪfθ] [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] ([kaʊnt] [θriː])
(toe well raised) in fifth position front (count three)
(脚趾 出色地 提高) 在 第五 位置 正面 (数数 三)

（脚尖抬起）前五位（数到三）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [tʃeɪndʒ] [ðə; ði] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði]
Hop on L , and at the same time and count , change the position of the
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 改变 这 位置 的 这
[ɑː(r)] ,
R ,
拉 ,

跳上左脚，同时数数，改变右脚的位置，

[ðə; ði] [təʊ] [tuː; tə] [ðə; ði] [təʊ] [ɒv; əv] [el] , [ðə; ði] [hiːl] [wel] [reɪzd] ([hiːl] [ænd; ənd] [təʊ] ['muːvmənt]) (
the toe to the toe of L , the heel well raised (heel and toe movement) (
这 脚趾 到 这 脚趾 的 L , 这 脚跟 出色地 提高 (脚跟 和 脚趾 移动) (
[kaʊnt] [fɔː(r)] .)
count four .)
数数 四 .)

的脚尖相抵，脚后跟抬起（脚跟和脚尖一起运动）（数到四。）

[pɑːt] ['sekənd] .
Part Second .
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [el] [tu:; tə] ['sekənd]
Hop on R , and at the same time and count , extend L to second
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
position , (count one)
位置 , (数数 一)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置，(数到一)

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ʌp] [bæk] , (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L up back , (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 向上 后退 , (
[kaʊnt] [tu:] .)
count two .)
数数 二 .)

跳上R，同时数数，把L拉回来，(数到二。)

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [hi:l] [ɒv; əv] [el] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring the heel of L ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 脚跟 的 L ,

跳上右脚，同时数数，把左脚的脚后跟抬起来，

([təʊ] [wel] [reɪzd]) [tu:; tə] [fɪfθ] [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] ([kaʊnt] [θri:] .)
(toe well raised) to fifth position front (count three .)
(脚趾 出色地 提高) 到 第五 位置 正面 (数数 三 .)

(脚尖抬起) 到前五位 (数到三。)

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [tʃeɪndʒ] [ðə; ði] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɒv; əv]
Hop on R , and at the same time and count , change the position of
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 改变 这 位置 的
[ðə; ði] [el] ,
the L ,
这 L ,

跳上R，同时数数，改变L的位置，

[frɒm; frəm] [hi:l] [tu:; tə] [təʊ] , [ðə; ði] [hi:l] [wel] [reɪzd] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)] .)
from heel to toe , the heel well raised , (count four .)
从 脚跟 到 脚趾 , 这 脚跟 出色地 提高 , (数数 四 .)

从脚跟到脚尖，脚跟抬得很高，(数到四。)

[pɑ:t] [θɜ:d] .
Part Third .
部分 第三 .

第三部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑ:(r)] [tu:; tə] ['sekənd]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
position , (count one .)
位置 , (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置 (数到一)。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑ:(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tu:]
Hop on L , and at the same time and count , bring R up back , (count two
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二
.)
.)
.)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on L , and at the same time and count ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

跳上L线，同时数数，

[brɪŋ] [ðə; ði] [hi:l] [ɒv; əv] [ɑ:(r)] ([təʊ] [wel] [reɪzd]) [tu:; tə] [fɪfθ] [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θri:] .)
bring the heel of R (toe well raised) to fifth position front , (count three .)
带来 这 脚跟 的 拉 (脚趾 出色地 提高) 到 第五 位置 正面 , (数数 三 .)

将右脚脚跟（脚尖抬起）移至前第五位，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on L , and at the same time and count ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

跳上L线，同时数数，

[tʃeɪndʒ] [ðə; ði] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ɑ:(r)] [frɒm; frəm] [hi:l] [tu:; tə] [təʊ] , [ðə; ði] [hi:l] [wel] [reɪzd] , (
change the position of the R from heel to toe , the heel well raised , (
改变 这 位置 的 这 拉 从 脚跟 到 脚趾 , 这 脚跟 出色地 提高 , (
[kaʊnt] [fɔ:(r)])
count four)
数数 四)

将字母 R 的位置从脚跟移到脚尖，脚跟要抬高，（数到四）

[pɑ:t] [fɔ:θ] .
Part Fourth .
部分 第四 .

第四部分。

['tɜ:nɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ʌp] [bæk] , (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L up back , (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 向上 后退 , (
[kaʊnt] [wʌn] .)
count one .)
数数 一 .)

跳上R，同时数数，把L拉回来，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [frʌnt] , (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around front , (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 正面 , (
[kaʊnt] [tu:])
count two)
数数 二)

跳上R，同时数数，把L绕到前面，（数到二）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around back , (count three .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 后退 , (数数 三 .)

跳上R，同时数数，把L绕到后面（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
(count four .)
(数数 四 .)

（数到四。）

[tɜːn] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Turn one - fourth on each hop towards the right hand .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 正确的 手 .

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[nəʊt] — [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [fɔː(r)] [pɑːts] [ɑː(r); ə(r)] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ðə; ði] [prɪ'siːdɪŋ] , ['əʊnli] [ðə; ði] ['muːvmənts] [ɑː(r); ə(r)] [rɪ'vɜːst] .
Note — The following four parts are the same as the preceeding , only the movements are reversed .
笔记 — 这 下列的 四 部分 是 这 相同的 作为 这 前面 , 仅有的 这 移动 是 反转 .

注意——以下四个部分与前面的部分相同，只是动作顺序相反。

[ðə; ði] [hændz] [ɑː(r); ə(r)] [naʊ] [ɪn] [pə'zɪʃ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] [pɑːt] [fɪfθ] , [ðə; ði] [raɪt] [ʌp] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
The hands are now in position for part fifth , the right up , etc .
这 双手 是 现在 在 位置 为了 部分 第五 , 这 正确的 向上 , ETC .

现在双手已经摆好姿势，准备进行第五部分，右手向上等等。

[pɑːt] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .

第五部分。

[raɪt] [hænd] [ʌp] .
Right hand up .
正确的 手 向上 .

右手举起。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count one .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , L up back , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [hiːl] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː])
Hop on R , L heel 5th position front , (count three)
跳 在 拉 , L 脚跟 5th 位置 正面 , (数数 三)

右脚、左脚后跟跳到前排第五位，（数到三）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [təʊ] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , L toe 5th position front , (count four .)
跳 在 拉 , L 脚趾 5th 位置 正面 , (数数 四 .)

单脚跳右脚，左脚脚尖放在前脚第五位（数到四）。

[pɑːt] [sɪksθ] .
Part Sixth .
部分 第六 .

第六部分。

[hænd] [pəˈzɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop on L , R up back , (count two)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数到二）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [hiːl] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː])
Hop on L , R heel 5th position front , (count three)
跳 在 L , 拉 脚跟 5th 位置 正面 , (数数 三)

左脚、右脚后跟跳到前排第五位，（数到三）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [təʊ] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)])
Hop on L , R toe 5th position front , (count four)
跳 在 L , 拉 脚趾 5th 位置 正面 , (数数 四)

单脚跳到左脚，右脚脚尖放在前脚第五位，（数到四）

[pɑːt] [ˈsev(ə)nθ] .
Part Seventh .
部分 第七 .

第七部分。

[hænd] [pəˈzɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
Hop on R , L to 2nd position , (count one)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一)

跳到右，左到第二个位置，（数一）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop on R , L up back , (count two)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [hiːl] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː])
Hop on R , L heel 5th position front , (count three)
跳 在 拉 , L 脚跟 5th 位置 正面 , (数数 三)

右脚、左脚后跟跳到前排第五位，（数到三）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [təʊ] 5th [pəˈzɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , L toe 5th position front , (count four .)
跳 在 拉 , L 脚趾 5th 位置 正面 , (数数 四 .)

单脚跳右脚，左脚脚尖放在前脚第五位（数到四）。

[pɑːt] [eɪt] .
Part Eight .
部分 八 .

第八部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn])
Hop on L , R up back , (count one)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 一)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数一）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R around in front , (count two .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R around back , (count three .)
跳 在 L , 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

左脚跳上去，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , R around in front , (count four .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到四。）

['tɜːnɪŋ] [wʌn] - [fɔːθ] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] [hænd] [ɒn] [iːtʃ] [kaʊnt] .
Turning one - fourth towards the left hand on each count .
转弯 一 - 第四 向 这 左边 手 在 每个 数数 .

每数一拍，向左转四分之一圈。

[ðə; ði] [hændz] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] [pə'zɪʃ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [nekst] [step] , [left] [ʌp] .
The hands are in position for the beginning of the next step , left up .
这 双手 是 在 位置 为了 这 开始 的 这 下一个 步 , 左边 向上 .

双手摆好姿势，准备开始下一步，左手向上。

['nəʊtɪs] .
NOTICE .
注意 .

注意。

[æz; əz] [ai] [hæv; həv] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [speɪs] [hɪə(r)] ['əʊɪŋ] [tuː; tə] [ə; eɪ] [slaɪt] ['erə(r)] .
As I have a little space here owing to a slight error .
作为 我 有 一个 小的 空间 这里 欠款 到 一个 轻微 错误 .

由于之前出现了一点小错误，这里留出了一点空间。

[ai] [wɪl] [kɔːl] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðə; ði] ['mjuːzɪk] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['haɪlənd] [flɪŋ] .
I will call attention to the music for the Highland Fling .
我 将要 称呼 注意力 到 这 音乐 为了 这 高地 一扔 .

我将重点介绍一下高地舞会的音乐。

['prɒpəli] ['æksentɪd] ['mjuːzɪk] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [dɑːns] [ɪz] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ʌtməʊst] [ɪm'pɔːt(ə)ns] ,
Properly accented music for the dance is of the utmost importance ,
适当地 重音 音乐 为了 这 舞蹈 是 的 这 极致 重要性 ,

舞蹈音乐的节奏和韵律选择至关重要。

[ænd; ənd][ai][ˌeɪ 'em] [prɪ'peəd] [tuː; tə] ['fɜːnɪʃ] [ðə; ði] [seɪm] [ɪn]['mænjuskrɪpt][tuː; tə][maɪ]['peɪtrənz]
and I am prepared to furnish the same in manuscript to my patrons
和 我 是 准备 到 提供 这 相同的 在 手稿 到 我的 顾客
[fɔː(r); fə(r)][wʌn]['dɒlə(r)] ['ɔːkɪstrə] [pɑːts] .
for one dollar orchestra parts .
为了 一 美元 乐队 部分 .

我准备将这些乐谱的手稿以一美元的价格提供给我的赞助人，作为管弦乐分谱。

[ðeə(r)] [ɪz][nəʊ] ['prɪntɪd] ['kɒpi] [ɒv; əv][ðə; ði]['mjuːzɪk][ai][juːz][tuː; tə][maɪ] ['nɒlɪdʒ] .
There is no printed copy of the music I use to my knowledge .
那里 是 不 打印 复制 的 这 音乐 我 使用 到 我的 知识 .

据我所知，我使用的乐谱没有印刷版。

[wɪl] ['fɜːnɪʃ] [fɜːst] [ˌvaɪə'lɪn] [pɑːt] [fɔː(r); fə(r)] ['twenti] - [faɪv] [sents] .
Will furnish first violin part for twenty - five cents .
将要 提供 第一的 小提琴 部分 为了 二十 - 五 分 .

愿意以二十五美分的价格提供第一小提琴声部。

[ə'dres] [ɔːl] [kəˌmjuːnɪ'keɪʃ(ə)nz] [tuː; tə]
Address all communications to
地址 全部 通讯 到

所有通信请发送至

[prɒf] .
PROF .
教授 .

教授

[grɑːnt] ,
GRANT ,
授予 ,

授予，

- [meɪn] [striːt] , ['bʌfələʊ] , [en] . [waɪ] .
485 Main Street , Buffalo , N . Y .
- 主要的 街道 , 水牛 , N . 是 .

纽约州布法罗市主街485号

[step] [fɔː(r)] .
Step Four .
步 四 .

第四步。

[pɑːt] [fɜːst] .
Part First .
部分 第一的 .

第一部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] , [left] [ʌp] .
Hand positions , left up .
手 职位 , 左边 向上 .

手部姿势，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ðə; ði] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd]
Hop on L , and at the same time and count , extend the R to second
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 这 拉 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] ,
position ,
位置 ,

跳到左脚上，同时数数，把右脚伸到第二个位置，

([kaʊnt] [wʌn] .)
(count one .)
(数数 一 .)

（数一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on L , and at the same time and count , bring R up in front ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 在 正面 ,

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面，

[təʊ] ['pɔɪntɪd] [daʊn] , ([kaʊnt] [tuː] .)
toe pointed down , (count two .)
脚趾 尖 向下 , (数数 二 .)

脚尖向下，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði] [ɑː(r)] [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ([kaʊnt] [θriː])
Hop on L , and keep the R where it is (count three)
跳 在 L , 和 保持 这 拉 在哪里 它 是 (数数 三)

跳上左脚，右脚保持不动（数到三）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði] [ɑː(r)] [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , and keep the R where it is (count four .)
跳 在 L , 和 保持 这 拉 在哪里 它 是 (数数 四 .)

跳上左脚，右脚保持不动（数到四）。

[nəʊt] . — [æz; əz] [ðə; ði] [ɑː(r)] [ɪz] [kiːp] [ɪn] [frʌnt] [ðeə(r)] [wɪl] [biː; bi] [ə; eɪ] ['daʊnwəd] ['muːvmənt] [æt; ət]
Note . — As the R is keep in front there will be a downward movement at
笔记 . — 作为 这 拉 是 保持 在 正面 那里 将要 是 一个 向下 移动 在
[iːtʃ] [hɒp] .
each hop .
每个 跳 .

注意：由于 R 字母始终位于前方，因此每次跳跃都会向下运动。

[pɑːt] ['sekənd] .
Part Second .
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [el] [tuː; tə] ['sekənd]
Hop on R , and at the same time and count , extend L to second
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
position , (count one .)
位置 , (数数 一 .)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] , [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]
Hop on R , and at the same time and count , bring L , up in front , (count
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L , 向上 在 正面 , (数数
[tuː] .)
two .)
二 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬到前面，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði] [el] [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ([kaʊnt] [θriː])
Hop on R , and keep the L where it is (count three)
跳 在 拉 , 和 保持 这 L 在哪里 它 是 (数数 三)

跳上右脚，左脚保持不动（数到三）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði] [el] [weə(r)] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , and keep the L where it is (count four .)
跳 在 拉 , 和 保持 这 L 在哪里 它 是 (数数 四 .)

跳上右脚，左脚保持不动（数到四）。

[pɑːt] [θɜːd] .
Part Third .
部分 第三 .

第三部分。

[hænd] [pəˈzɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪkˈstend] [ðə; ði] [ɑː(r)] ,
Hop on L , and at the same time and count , extend the R ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 这 拉 ,

跳上左脚，同时数数，伸长右脚，

[tuː; tə] [ˈsekənd] [pəˈzɪʃ(ə)n] ([kaʊnt] [wʌn] .)
to second position (count one .)
到 第二 位置 (数数 一 .)

到第二位（数一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on L , and at the same time and count , bring the R up in front ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 向上 在 正面 ,

跳上L，同时数数，把R拉到前面，

([kaʊnt] [tuː] .)
(count two .)
(数数 二 .)

（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði] [ɑː(r)] [weə(r)] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , and keep the R where it is , (count three .)
跳 在 L , 和 保持 这 拉 在哪里 它 是 , (数数 三 .)

跳上左脚，右脚保持不动，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði] [ɑː(r)] [weə(r)] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] , ([kaʊnt] [fɔː(r)])
Hop on L , and keep the R where it is , (count four)
跳 在 L , 和 保持 这 拉 在哪里 它 是 , (数数 四)

跳上左脚，右脚保持不动，（数到四）

[pɑːt] [fɔːθ] , [ˈtɜːnɪŋ] .
Part Fourth , Turning .
部分 第四 , 转弯 .

第四部分，转向。

[hænd] [pəˈzɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring L up back , (count one .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 一 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [əˈraʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [tuː] .)
(count two .)
(数数 二 .)

（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [əˈraʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around back , (count three .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 后退 , (数数 三 .)

跳上R，同时数数，把L绕到后面（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [əˈraʊnd] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around front , (count four .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到前面（数到四）。

[tɜːn] [wʌn] - [fɔːθ] [təˈwɔːdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] .
Turn one - fourth towards the right hand on each hop .
转动 一 - 第四 向 这 正确的 手 在 每个 跳 .

每次跳跃时，身体向右转四分之一圈。

[hændz] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] [pəˈzɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [bɪˈɡɪn] [pɑːt] [fɪfθ] .
Hands are in position to begin part fifth .
手 是 在 位置 到 开始 部分 第五 .

双手已就位，准备开始第五部分。

[pɑːt] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .

第五部分。

[hænd] [pəˈzɪʃnz] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions , right up .
手 职位 , 正确的 向上 .

手部姿势，向上。

[ðə; ði] [ˈfɒləʊɪŋ] [fɔː(r)] [pɑːts] [ɑː(r); ə(r)] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ðə; ði] [prɪˈsiːdɪŋ] , [ˈəʊnli] [rɪˈvɜːst] .
The following four parts are the same as the preceding , only reversed .
这 下列的 四 部分 是 这 相同的 作为 这 前 , 仅有的 反转 .

以下四个部分与前面部分相同，只是顺序颠倒了。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pəˈzɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count one .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , L up in front , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚在前，（数到二。）

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [el] [stɪl] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L still in front , (count three .)
跳 在 拉 , L 仍然 在 正面 , (数数 三 .)

跳上右脚，左脚仍然在前面，（数到三。）

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [el] [stɪl] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , L still in front , (count four .)
跳 在 拉 , L 仍然 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚仍然在前面，（数到四。）

[pɑːt] [sɪksθ] .
Part Sixth .
部分 第六 .

第六部分。

[hændz] [pə'zɪʃ(ə)n] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hands position changed , left up .
手 位置 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)][ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R up in front , (count two .)
跳 在 L , 拉 向上 在 正面 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳到前面去，（数到二。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)] [stɪl] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R still in front , (count three .)
跳 在 L , 拉 仍然 在 正面 , (数数 三 .)

左脚跳上去，右脚仍然在前面，（数到三。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)] [stɪl] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , R still in front , (count four .)
跳 在 L , 拉 仍然 在 正面 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚仍然在前面，（数到四。）

[pɑːt] ['sev(ə)nθ] .
Part Seventh .
部分 第七 .

第七部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [el][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count one .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , L up in front , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚在前，（数到二。）

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [el] [stɪl] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L still in front , (count three .)
跳 在 拉 , L 仍然 在 正面 , (数数 三 .)

跳上右脚，左脚仍然在前面，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [stɪl] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , L still in front , (count four .)
跳 在 拉 , L 仍然 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚仍然在前面，（数到四。）

[pɑːt] [eɪt] .
Part Eight .
部分 八 .

第八部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hændz] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hands positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手的位置改变了，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R up back , (count one .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R around in front , (count two .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R around back , (count three .)
跳 在 L , 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

左脚跳上去，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , R around in front , (count four .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到四。）

['tɜːnɪŋ] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] [hænd] .
Turning one - fourth on each hop towards the left hand .
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 .

每次跳跃时向左手方向转动四分之一圈。

[hændz] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] [pə'zɪʃ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [nekst] [step] .
Hands are in position for the next step .
手 是 在 位置 为了 这 下一个 步 .

双手已摆好姿势，准备进行下一步。

[step] [faɪv] .
Step Five .
步 五 .

第五步。

[pɑːt] [fɜːst]
Part First
部分 第一的

第一部分

[hændz] [pə'zɪʃnz] , [left] [ʌp] .
Hands positions , left up .
手 职位 , 左边 向上 .

手部位置，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
position , (count one .)
位置 , (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop on L , and at the same time and count , bring R up back , (count two
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二
.)
.)
.)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
position , (count three .)
位置 , (数数 三 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]
Hop on L , and at the same time and count , bring R up in front , (count
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 在 正面 , (数数
[fɔː(r)] .)
four .)
四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面（数到四）。

[pɑːt] ['sekənd] .
Part Second .
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [el] [tuː; tə] ['sekənd]
Hop on R , and at the same time and count , extend L to second
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
position , (count one .)
位置 , (数数 一 .)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop on R , and at the same time and count , bring L up back , (count two
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 二
.)
.)
.)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [el] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , and at the same time and count , extend L to second position , (count three .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚上，同时数数，将左脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring L up in front , (count four .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬到前面（数到四）。

[pɑːt] [θɜːd] .
Part Third .
部分 第三 .

第三部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] .
Hand positions changed .
手 职位 已更改 .

手部姿势发生了变化。

[bəuθ] [hændz] [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [pɑːt] [ɑː(r); ə(r)] [pleɪst] [ə'pɒn] [ðə; ði] [hɪps] .
Both hands for this part are placed upon the hips .
两个都 双手 为了 这 部分 是 放置 之上 这 臀部 .

这一部分需要双手叉腰。

[hɒp] [ɒn] [tuː; tə] [bəuθ] [fiːt] [ə'baʊt] [sɪks] ['ɪntʃɪz] [ə'pɑːt] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on to both feet about six inches apart , (count one .)
跳 在 到 两个都 脚 关于 六 英寸 除 , (数数 一 .)

双脚分开约六英寸，跳起来（数一）。

[hɒp] [frɒm; frəm] [bəuθ] [fiːt] [ænd; ənd] [krɒs] [ðem; ðəm] , [weɪt] [ɒn] [bəuθ] , [ðə; ði] [left] [ə'hed] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop from both feet and cross them , weight on both , the left ahead , (count two)
跳 从 两个都 脚 和 叉 他们 , 重量 在 两个都 , 这 左边 前方 , (数数 二)

双脚跳起并交叉，重心放在双脚上，左脚在前（数到二）

[hɒp] [ə'gen] [frʌnt] [bəuθ] [fiːt] [ænd; ənd] ['seprət] [ðem; ðəm] [ə'baʊt] [sɪks] ['ɪntʃɪz] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop again front both feet and separate them about six inches , (count three .)
跳 再次 正面 两个都 脚 和 分离 他们 关于 六 英寸 , (数数 三 .)

双脚再次跳起，分开约六英寸（数到三）。

[hɒp] [ə'gen] [ænd; ənd] [krɒs] [ðem; ðəm] , [ðɪs] [taɪm] [ðə; ði] [raɪt] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop again and cross them , this time the right in front , (count four .)
跳 再次 和 叉 他们 , 这 时间 这 正确的 在 正面 , (数数 四 .)

再跳一次，然后穿过它们，这次从右边开始（数到四）。

[pɑːt] [fɔːθ] .
Part Fourth .
部分 第四 .

第四部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] .
Hand positions changed .
手 职位 已更改 .

手部姿势发生了变化。

[ðə; ði] [raɪt] [ʌp] , [ðə; ði] [left] [rɪ'meɪnɪŋ] [ə'pɒn] [ðə; ði] [hɪp] .
The right up , the left remaining upon the hip .
这 正确的 向上 , 这 左边 其余的 之上 这 时髦的 .

右手向上，左手留在髋部。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring the L up back , (count one .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 向上 后退 , (数数 一 .)

跳上R，同时数数，把L拉回来，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [tu:] .)
(count two .)
(数数 二 .)

（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θri:])
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around back , (count three)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 后退 , (数数 三)

跳上R，同时数数，把L绕到后面，（数到三）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [fɔ:(r)] .)
(count four .)
(数数 四 .)

（数到四。）

['tɜ:nɪŋ] [wʌn] - [fɔ:θ] [ɒn] [i:tʃ] [hɒp] , [tə'wɔ:dz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Turning one - fourth on each hop , towards the right hand .
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 , 向 这 正确的 手 .

每次跳跃都向右手方向转四分之一圈。

[ðə; ði] [hændz] [ɑ:(r); ə(r)] [naʊ] [ɪn] [pə'zɪʃ(ə)n] [fɔ:(r); fə(r)] [pɑ:t] [faɪv] .
The hands are now in position for part five .
这 双手 是 现在 在 位置 为了 部分 五 .

现在，第五部分即将开始。

[pɑ:t] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .

第五部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [pɑːt] [fɔːθ] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions the same as part fourth , right up .
手 职位 这 相同的 作为 部分 第四 , 正确的 向上 .

手的位置与第四部分相同，向上。

[wiː; wi] [naʊ] [hæv; həv] [ə; eɪ] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fɜːst] [fɔː(r)] [pɑːts] , [bɪ'gɪnɪŋ] [wɪð] [ðə; ði] [left] [fʊt]
We now have a repetition of the first four parts , beginning with the left foot
我们 现在 有 一个 重复 的 这 第一的 四 部分 , 开始 和 这 左边 脚
.
.
.

现在我们重复前四个部分，从左脚开始。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L to second position , (count one .)
跳 在 拉 , L 到 第二 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , L up back , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L to second position , (count three .)
跳 在 拉 , L 到 第二 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , L up in front , (count four .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚在前，（数到四。）

[pɑːt] [sɪksθ] .
Part Sixth .
部分 第六 .

第六部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R up back , (count two .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count three .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

左脚跳，右脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , R up front , (count four .)
跳 在 L , 拉 向上 正面 , (数数 四 .)

先坐左，右，（数到四。）

[pɑːt] ['sev(ə)nθ] .
Part Seventh .
部分 第七 .

第七部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [bəuθ][hændz][ɒn][hɪps] .
Hand positions changed , both hands on hips .
手 职位 已更改 , 两个都 双手 在 臀部 .

手部位置改变，双手叉腰。

[hɒp][ɒn][tuː; tə][bəuθ] [fiːt] ['sepəreɪtɪd] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on to both feet separated , (count one .)
跳 在 到 两个都 脚 分开 , (数数 一 .)

双脚分开跳上地面（数到一）。

[hɒp][ɒn][tuː; tə][bəuθ] [fiːt] [krɒst] , [ðə; ði][ɑː(r)][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on to both feet crossed , the R in front , (count two .)
跳 在 到 两个都 脚 交叉 , 这 拉 在 正面 , (数数 二 .)

双脚交叉跳上地面，R在前，（数到二。）

[hɒp][ɒn][tuː; tə][bəuθ] [fiːt] ['sepəreɪtɪd] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on to both feet separated , (count three .)
跳 在 到 两个都 脚 分开 , (数数 三 .)

双脚分开跳上去，（数到三。）

[hɒp][ɒn][tuː; tə][bəuθ] [fiːt] [krɒst] , [ðə; ði][el][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on to both feet crossed , the L in front , (count four .)
跳 在 到 两个都 脚 交叉 , 这 L 在 正面 , (数数 四 .)

双脚交叉跳上地面，脚尖朝前（数到四）。

[pɑːt] [eɪtθ] .
Part Eighth .
部分 第八 .

第八部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [ðə; ði] [left] [ʌp] , [ðə; ði] [raɪt] [rɪ'meɪnɪŋ] [ə'pɒn][ðə; ði] [hɪp] .
Hand positions changed , the left up , the right remaining upon the hip .
手 职位 已更改 , 这 左边 向上 , 这 正确的 其余的 之上 这 时髦的 .

手的位置改变了，左手向上，右手仍然放在髋部。

[hɒp][ɒn][el] , [brɪŋ] [ɑː(r)][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , bring R up back , (count one .)
跳 在 L , 带来 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

左脚踩上去，右脚抬起来，（数一。）

[hɒp][ɒn][el] , [brɪŋ] [ɑː(r)][ə'raʊnd][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , bring R around in front , (count two .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到二。）

[hɒp][ɒn][el] , [brɪŋ] [ɑː(r)][ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , bring R around back , (count three .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

跳上左脚，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɒp][ɒn][el] , [brɪŋ] [ɑː(r)][ə'raʊnd][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , bring R around in front , (count four .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到四。）

['tɜːnɪŋ] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] [hænd] .
Turning one - fourth on each hop towards the left hand .
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 .

每次跳跃时向左手方向转动四分之一圈。

[nəʊt] — [səʊ] [fɑː(r)] , [ðə; ði] [wɜːk] [hæz; həz] [biːn] [dɪ'vaɪdɪd] ['ɪntuː] [pɑːts] [ɒv; əv] [wʌn] [bɑː(r)] [iːtʃ] ,
Note — So far , the work has been divided into parts of one bar each ,
笔记 — 所以 远的 , 这 工作 有 到过 分割 进入 部分 的 一 酒吧 每个 ,

注——目前为止，作品已被分成若干部分，每部分占一个小节。

[eɪt] [pɑːts] ['fɪnɪʃɪŋ] [ðə; ði] [step] , ['meɪkɪŋ] [eɪt] [bɑːrz] .
eight parts finishing the step , making eight bars .
八 部分 精加工 这 步 , 制作 八 酒吧 .

完成这一步共分八部分，形成八条小节。

[step] [sɪks] .
Step Six .
步 六 .

第六步。

[ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] [step] [kəm'baɪnɪŋ] [wʌn] [ænd; ənd] [tuː] .
A double step combining one and two .
一个 双倍的 步 结合 一 和 二 .

双步舞，结合了一步和二步。

[pɑːt] [fɜːst] .
Part First .
部分 第一的 .

第一部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] , [left] [ʌp] .
Hand positions , left up .
手 职位 , 左边 向上 .

手部姿势，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second position , (count one .)
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop on L , and at the same time and count , bring R up back , (count two)
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来，（数到二）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , and at the same time and count , bring R around in front , (count three .)
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 大约 在 正面 , (数数 三 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚绕到前面（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , and at the same time and count , bring R around back , (count four .)
跳 在 L ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ， 带来 拉 大约 后退 ，(数数 四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚绕到后面（数到四）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [faɪv])
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second position , (count five)
跳 在 L ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ， 延长 拉 到 第二 位置 ，(数数 五)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到五）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop on L , and at the same time and count , bring R up back , (count six .)
跳 在 L ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ， 带来 拉 向上 后退 ，(数数 六 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到六）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second position , (count seven .)
跳 在 L ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ， 延长 拉 到 第二 位置 ，(数数 七 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到七）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on L , and at the same time and count , bring R up in front ,
跳 在 L ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ， 带来 拉 向上 在 正面 ，

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面，

([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [bɑːrz] .)
(count eight , two bars .)
(数数 八 ， 二 酒吧 .)

（数到八，两小节。）

[pɑːt] ['sekənd] .
Part Second .
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
Hand positions changed , right up , etc .
手 职位 已更改 ， 正确的 向上 ， ETC .

手部位置改变，向上等等。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [el] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , and at the same time and count , extend L to second position , (count one .)
跳 在 拉 ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ， 延长 L 到 第二 位置 ，(数数 一 .)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop on R , and at the same time and count , bring L up back , (count two
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 二
.)
.)
.)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , (
Hop on R , and at the same time and count , bring L around in front , (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 大约 在 正面 , (
[kaʊnt] [θriː] .)
count three .)
数数 三 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到前面（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [bæk] , (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around back , (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 后退 , (
[kaʊnt] [fɔː(r)] .)
count four .)
数数 四 .)

跳上R，同时数数，把L绕到后面（数到四）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ðə; ði] [el] [tuː; tə] ['sekənd]
Hop on R , and at the same time and count , extend the L to second
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 这 L 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] ,
position ,
位置 ,

跳到R上，同时数数，将L伸到第二个位置，

([kaʊnt] [faɪv])
(count five)
(数数 五)

（数到五）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ʌp] [bæk] , (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L up back , (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 向上 后退 , (
[kaʊnt] [sɪks]) .
count six) .
数数 六) .

跳上 R，同时数数，把 L 拉回来（数到六）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [el] [tuː; tə] ['sekənd]
Hop on R , and at the same time and count , extend L to second
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n]) .
position , (count seven) .
位置 , (数数 七) .

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到七）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring L up in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L拉到前面，

([kaʊnt] [eɪt]) ([tuː] [bɑːrz]) .
(count eight) (two bars) .
(数数 八) (二 酒吧) .

（数到八）（两小节）。

[pɑːt] [θɜːd] .
Part Third .
部分 第三 .

第三部分。

[ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [pɑːt] [fɜːst] .
The same as part first .
这 相同的 作为 部分 第一的 .

与第一部分相同。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
Hop on L , extend R to second position , (count one)
跳 在 L , 延长 拉 到 第二 位置 , (数数 一)

左脚跳上去，右脚伸到第二个位置，（数一）

[hɒp] [ɒn] [el] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]) .
Hop on L , bring R up back , (count two) .
跳 在 L , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二) .

跳上左脚，把右脚拉回来，（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ([kaʊnt] [θriː]) .
Hop on L , bring R around in front (count three) .
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 (数数 三) .

跳上左脚，把右脚绕到前面（数三）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔː(r)]) .
Hop on L , bring R around back , (count four) .
跳 在 L , 带来 拉 大约 后退 , (数数 四) .

跳上左脚，把右脚绕到后面，（数到四）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [faɪv] .)
Hop on L , extend R to 2nd position , (count five .)
跳 在 L , 延长 拉 到 2nd 位置 , (数数 五 .)

左脚跳上去，右脚伸到第二个位置，（数到五。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop on L , bring R up back , (count six .)
跳 在 L , 带来 拉 向上 后退 , (数数 六 .)

左脚踩上去，右脚抬起来，（数到六。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n])
Hop on L , extend R to 2nd position , (count seven)
跳 在 L , 延长 拉 到 2nd 位置 , (数数 七)

左脚跳上去，右脚伸到第二个位置，（数到七）

[hɒp] [ɒn] [el] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [eɪt]) [tuː] [bɑːrz] .
Hop on L , bring R up in front , (count eight) two bars .
跳 在 L , 带来 拉 向上 在 正面 , (数数 八) 二 酒吧 .

跳上左脚，把右脚抬到前面，（数到八） 两小节。

[pɑːt] [fɔːθ] .
Part Fourth .
部分 第四 .

第四部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [el] [tu:; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop on R , and at the same time and count , extend L to second position , (count one .)

跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二 位置 , (数数 一 .)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tu:] .)

Hop on R , and at the same time and count , bring L up back , (count two .)

跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到二）。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .

Hand positions changed , left up .

手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑ:(r)] [tu:; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θri:]) .

Hop on L , and at the same time and count , extend R to second position , (count three) .

跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置 , (数数 三) .

跳到 L 上，同时数数，将 R 伸到第二个位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑ:(r)] [ʌp] [bæk] ,

Hop on L , and at the same time and count , bring R up back ,

跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 ,

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来，

([kaʊnt] [fɔ:(r)]) [wʌn] [bɑ:(r)] .

(count four) one bar .

(数数 四) 一 酒吧 .

（数到四）一小节。

[pɑ:t] [fɪfθ] .

Part Fifth .

部分 第五 .

第五部分。

['tɜ:nɪŋ] .

Turning .

转弯 .

转弯。

[hændz] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .

Hands positions changed , right up .

手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手的位置变了，向上。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop on R , and at the same time and count , bring L up back , (count one .)

跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 一 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring L around in front , (count two .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 大约 在 正面 , (数数 二 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到前面（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring L around back , (count three .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 大约 后退 , (数数 三 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到后面（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring L around in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn] [bɑː(r)])
(count four , one bar)
(数数 四 , 一 酒吧)

（数到四，一小节）

[tɜːn] [wʌn] - [fɔːθ] [æt; ət] [iːtʃ] [hɒp] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Turn one - fourth at each hop towards the right hand .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 正确的 手 .

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [wɪl] [biː; bi] [ə; eɪ] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [prɪ'siːdɪŋ] ['muːvmənts] , [bɪ'gɪnɪŋ] [wɪð] [el] [fʊt] .
The following will be a repetition of the preceeding movements , beginning with L foot .
这 下列的 将要 是 一个 重复 的 这 前面 移动 , 开始 和 L 脚 .

接下来将重复前面的动作，从左脚开始。

[pɑːt] [sɪksθ] .
Part Sixth .
部分 第六 .

第六部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count one .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , L up back , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L around in front , (count three .)
跳 在 拉 , L 大约 在 正面 , (数数 三 .)

跳到R，L绕到前面，（数到三。）

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [el] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)] .)
Hop on R , L around back , (count four .)
跳 在 拉 , L 大约 后退 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚绕到后面，（数到四。）

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [el][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [faɪv])
Hop on R , L to 2nd position , (count five)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 五)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到五）

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop on R , L up back , (count six .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 六 .)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到六。）

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [el][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count seven .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 七 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到七。）

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tu:] [bɑ:rz] .)
Hop on R , L up in front , (count eight , two bars .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 八 , 二 酒吧 .)

跳上右脚，左脚在前，（数到八，两小节。）

[pɑ:t] ['sev(ə)nθ] .
Part Seventh .
部分 第七 .

第七部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑ:(r)][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑ:(r)][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tu:] .)
Hop on L , R up back , (count two .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑ:(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θri:] .)
Hop on L , R around in front , (count three .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 三 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到三。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑ:(r)] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)] .)
Hop on L , R around back , (count four .)
跳 在 L , 拉 大约 后退 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚绕到后面，（数到四。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑ:(r)][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] ([kaʊnt] [faɪv] .)
Hop on L , R to 2nd position (count five .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 (数数 五 .)

左脚跳，右脚跳到第二个位置（数到五）。

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑ:(r)][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop on L , R up back , (count six .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 六 .)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到六。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑ:(r)] [tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count seven .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 七 .)

左脚跳到左脚，右脚跳到第二个位置，(数到七。)

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑ:(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tu:] [bɑ:rz] .)
Hop on L , R up in front , (count eight , two bars .)
跳 在 L , 拉 向上 在 正面 , (数数 八 , 二 酒吧 .)

左脚跳上去，右脚跳到前面去，(数到八，两小节。)

[pɑ:t] [eɪtθ] .
Part Eighth .
部分 第八 .

第八部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count one .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，(数到一。)

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tu:] .)
Hop on R , L up back , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚向后跳，(数到二。)

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [ə'raʊnd] [frʌnt] , ([kaʊnt] [θri:] .)
Hop on R , L around front , (count three .)
跳 在 拉 , L 大约 正面 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚绕到前面，(数到三。)

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)] .)
Hop on R , L around back , (count four .)
跳 在 拉 , L 大约 后退 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚绕到后面，(数到四。)

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [faɪv] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count five .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 五 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，(数到五。)

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop on R , L up back , (count six .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 六 .)

跳上右脚，左脚向后跳，(数到六。)

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count seven .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 七 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，(数到七。)

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tu:] [bɑ:rz] .)
Hop on R , L up in front , (count eight , two bars .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 八 , 二 酒吧 .)

跳上右脚，左脚在前，(数到八，两小节。)

[pɑ:t] [naɪnθ] .
Part Ninth .
部分 第九 .

第九部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R up back , (count two .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count three .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn] [bɑː(r)] .)
Hop on R , L up back , (count four , one bar .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

跳到右脚，左脚向后跳，（数到四，一小节。）

[pɑːt] [tenθ] .
Part Tenth .
部分 第十 .

第十部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

高地舞步及其教学方法(The Highland Fling and How to Teach it) 第2/2页

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , bring R up back , (count one .)
跳 在 L , 带来 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

左脚踩上去，右脚抬起来，（数一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , bring R around in front , (count two .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , bring R around back , (count three .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

跳上左脚，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , bring R around in front , (count four .)
跳 在 L , 带来 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到四。）

[tɜːn] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] [hænd] , [wʌn] [bɑː(r)] .
Turn one - fourth on each hop towards the left hand , one bar .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 , 一 酒吧 .

每次跳跃时向左转四分之一圈，一小节。

[ðə; ði] [step] [kəm'plitɪd] , [ˌsɪks'tiːn] [bɑːrz] .
The step completed , sixteen bars .
这 步 完全的 , 十六 酒吧 .

步骤完成，共十六小节。

[step] ['sev(ə)n]
Step Seven
步 七

第七步

[pɑːt] [fɜːst] .
Part First .
部分 第一的 .

第一部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ðə; ði] ['fɪnɪʃ] [ɒv; əv] [step] [sɪks] , [left] [ʌp] .
Hand positions the same as the finish of step six , left up .
手 职位 这 相同的 作为 这 结束 的 步 六 , 左边 向上 .

手的位置与步骤六结束时相同，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
position , (count one .)
位置 , (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , and at the same time and count , bring R up back , (count two .)
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second position , (count three .)
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置 , (数数 三 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , and at the same time and count , bring R up in front , (count four .)
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 在 正面 , (数数 四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面（数到四）。

[pɑːt] ['sekənd] .
Part Second .
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [bəuθ] [ɒn] [hɪps] .
Hand positions changed , both on hips .
手 职位 已更改 , 两个都 在 臀部 .

双手位置改变，都放在了臀部。

[rʌn] ['fɔːwəd] , [ðə; ði] [fɜːst] [step] [wɪð] [ɑː(r)] [wɪtʃ] [ɪz] [ʌp] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Run forward , the first step with R which is up , (count one .)
跑步 向前 , 这 第一的 步 和 拉 哪个 是 向上 , (数数 一 .)

向前跑，第一步用右脚向上迈（数一）。

[ðə; ði] ['sekənd] [step] [wɪð] [el] , ['krɒsɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ['əʊvə(r)] [ðə; ði] [ɑː(r)] , ([kaʊnt] [tuː] .)
The second step with L , crossing it over the R , (count two .)
这 第二 步 和 L , 过境 它 超过 这 拉 , (数数 二 .)

第二步，L 交叉到 R 上，（数到二。）

[ðə; ði] [θɜːd] [wɪð] [ɑː(r)] , ['krɒsɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ['əʊvə(r)] [ðə; ði] [el] , ([kaʊnt] [θriː] .)
The third with R , crossing it over the L , (count three .)
这 第三 和 拉 , 过境 它 超过 这 L , (数数 三 .)

第三个字母是R，它越过字母L，（数到三。）

[wʌn] [hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [æz; əz] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] , [ðə; ði] [el] [kept] [bæk] [ænd; ənd] [ʌp] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
One hop on R , as you are , the L kept back and up , (count four .)
一 跳 在 拉 , 作为 你 是 , 这 L 保留 后退 和 向上 , (数数 四 .)

右脚跳一下，就像你现在这样，左脚保持向后向上，（数到四。）

[nəʊt] — [ðɪs] [ɪz] [ə; eɪ] ['rʌnɪŋ] [step] ['fɔːwəd] ,
Note — This is a running step forward ,
笔记 — 这 是 一个 跑步 步 向前 ,

注意——这是向前迈出的一步，

['krɒsɪŋ] [ðə; ði] [fiːt] [ænd; ənd] [hɒp] [ɒn] [ðə; ði] [fʊt] [juː; jʊ] [step] [wɪð] [lɑːst] ,
crossing the feet and hop on the foot you step with last ,
过境 这 脚 和 跳 在 这 脚 你 步 和 最后的 ,

双脚交叉，然后用最后迈出的那只脚单脚跳。

[wɪtʃ] [liːvz] [ðə; ði][el][ʌp][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['bækwəd] [rʌn] , [doʊnt] [wɔːk] [ˌaɪ 'tiː] .
which leaves the L up for a backward run , don't walk it .
哪个 树叶 这 L 向上 为了 一个 落后 跑步 ， 不 走 它 .

这样就形成了 L 形，可以向后跑，不要走。

[pɑːt] [θɜːd] .
Part Third .
部分 第三 .

第三部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [ðə; ði] [seɪm] , [ɒn][hɪps] .
Hand positions the same , on hips .
手 职位 这 相同的 ， 在 臀部 .

双手位置相同，放在臀部。

[rʌn] ['bækwəd] , [ðə; ði][fɜːst] [step] [wɪð] [el] , [wɪtʃ] [ɪz] [ɔːl'redi] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Run backward , the first step with L , which is already back , (count one .)
跑步 落后 ， 这 第一的 步 和 L ， 哪个 是 已经 后退 ，(数数 一 .)

向后跑，第一步用 L 表示，L 已经向后了（数一）。

[ðə; ði]['sekənd] [step] [wɪð] [ɑː(r)] , ['brɪŋɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ə'raʊnd] [bæk] [ɒv; əv][el] ,
The second step with R , bringing it around back of L ,
这 第二 步 和 拉 ， 带来 它 大约 后退 的 L ，

第二步，R 绕到 L 的后面，

[wɪtʃ] [meɪks] [ə; eɪ] [krɒs] [ɒv; əv][ðə; ði] [fiːt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
which makes a cross of the feet , (count two .)
哪个 制作 一个 叉 的 这 脚 ，(数数 二 .)

这样就形成了双脚交叉的图案（数到二）。

[ðə; ði] [θɜːd] [step] [wɪð] [el] , ['brɪŋɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ə'raʊnd] [bæk] [ɒv; əv][ɑː(r)] , ([kaʊnt] [θriː] .)
The third step with L , bringing it around back of R , (count three .)
这 第三 步 和 L ， 带来 它 大约 后退 的 拉 ，(数数 三 .)

第三步，左脚绕到右脚后面，（数到三。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ðə; ði] [seɪm] [fʊt] [juː; jʊ] [stept] [wɪð] [lɑːst] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , the same foot you stepped with last , (count four .)
跳 在 L ， 这 相同的 脚 你 步 和 最后的 ，(数数 四 .)

跳上左脚，用你上次迈的那只脚，（数到四。）

[nəʊt] — [ˌaɪ 'tiː][ɪz][mɔː(r)] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [rʌn] ['bækwəd] , ['krɒsɪŋ] [ðə; ði] [fiːt] [ðæn; ðən] ['fɔːwəd] ,
Note — It is more difficult to run backward , crossing the feet than forward ,
笔记 — 它 是 更多的 难的 到 跑步 落后 ， 过境 这 脚 比 向前 ，

注意——向后跑（双脚交叉）比向前跑更难。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [smɔːl] [tʃaɪld][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [meɪd] [ə; eɪ] [streɪt] ['fɔːwəd] [ænd; ənd] ['bækwəd] [rʌn] ,
for a small child it may be made a strait forward and backward run ,
为了 一个 小的 孩子 它 可能 是 制成 一个 海峡 向前 和 落后 跑步 ，

对于小孩子来说，这可能只是简单的前后跑。

[θriː] [steps] [ænd; ənd][ə; eɪ][hɒp] ['bækwəd] .
three steps and a hop backward .
三 步骤 和 一个 跳 落后 .

三步后退一步。

[pɑːt] [fɔːθ] .
Part Fourth .
部分 第四 .

第四部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] , [left] [ɒn] [hɪp] , [pɑːt] [θɜːd] [wɒz; wəz] ['fɪnɪʃt] [ɒn] [el] .
Hand positions changed , right up , left on hip , part third was finished on L .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 , 左边 在 时髦的 , 部分 第三 曾是 完成的 在 L .

手的位置发生了变化，右手向上，左手放在髋部，第三部分在左手上完成。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring L up back , (count one .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 一 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚拉回来（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring L around in front , (count two .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 大约 在 正面 , (数数 二 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到前面（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring L around back , (count three .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 大约 后退 , (数数 三 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到后面（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring L around in front , (count four .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 大约 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚绕到前面（数到四）。

[tɜːn] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Turn one - fourth on each hop towards the right hand .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 正确的 手 .

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[ðə; ði] [hændz] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] [pə'zɪʃ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [nekst] [pɑːt] ,
The hands are in position for the next part ,
这 双手 是 在 位置 为了 这 下一个 部分 ,

双手已摆好姿势，准备进行下一步。

[wɪtʃ] [ɪz] [ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [prɪ'siːdɪŋ] [fɔː(r)] [pɑːts] ['əʊnli] [rɪ'vɜːst] .
which is the beginning of a repetition of the preceding four parts only reversed .
哪个 是 这 开始 的 一个 重复 的 这 前 四 部分 仅有的 反转 .

这是前面四个部分的重复，只是顺序颠倒了。

[pɑːt] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .

第五部分。

[hændz] [pə'zɪʃnz] , [raɪt] [ʌp] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
Hands positions , right up , etc .
手 职位 , 正确的 向上 , ETC .

手部位置，比如向上等等。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count one .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , L up back , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count three .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , L up front , (count four .)
跳 在 拉 , L 向上 正面 , (数数 四 .)

坐到R座，L座在前面，（数到四。）

[pɑːt] [sɪksθ] .
Part Sixth .
部分 第六 .

第六部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [bəuθ] [ɒn] [hɪps] .
Hand positions changed , both on hips .
手 职位 已更改 , 两个都 在 臀部 .

双手位置改变，都放在了臀部。

[rʌn] ['fɔːwəd] , [el] [fɜːst] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Run forward , L first , (count one .)
跑步 向前 , L 第一的 , (数数 一 .)

向前跑，左脚先着地，（数到一。）

[rʌn] ['fɔːwəd] , [ɑː(r)] [nekst] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Run forward , R next , (count two .)
跑步 向前 , 拉 下一个 , (数数 二 .)

向前跑，然后 R，（数到二。）

[rʌn] ['fɔːwəd] , [el] [nekst] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Run forward , L next , (count three .)
跑步 向前 , L 下一个 , (数数 三 .)

向前跑，接下来是左跑，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [æz; əz] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , as you are , R up back , (count four .)
跳 在 L , 作为 你 是 , 拉 向上 后退 , (数数 四 .)

左脚跳上去，保持现在的姿势，右脚跳上去，（数到四。）

[pɑːt] ['sev(ə)nθ] .
Part Seventh .
部分 第七 .

第七部分。

[rʌn] ['bækwəd] , [ɑː(r)] [fɜːst] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Run backward , R first , (count one .)
跑步 落后 , 拉 第一的 , (数数 一 .)

倒着跑，R 先跑，（数到一。）

[rʌn] ['bækwəd] , [el][nekst] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Run backward , L next , (count two .)
跑步 落后 , L 下一个 , (数数 二 .)

向后跑，下一个 L，(数到二。)

[rʌn] ['bækwəd] , [ɑː(r)][nekst] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Run backward , R next , (count three .)
跑步 落后 , 拉 下一个 , (数数 三 .)

向后跑，下一个 R，(数到三。)

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [æz; əz][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , as you are , L up back , (count four .)
跳 在 拉 , 作为 你 是 , L 向上 后退 , (数数 四 .)

右脚跳上去，保持现在的姿势，左脚跳上去，(数到四。)

[pɑːt] [eɪtθ] .
Part Eighth .
部分 第八 .

第八部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] , [raɪt] [ɒn] [hɪp] .
Hand positions changed , left up , right on hip .
手 职位 已更改 , 左边 向上 , 正确的 在 时髦的 .

手部位置改变，左手向上，右手放在髋部。

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R up back , (count one .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

左脚跳上，右脚跳上后座，(数到一。)

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R in front , (count two .)
跳 在 L , 拉 在 正面 , (数数 二 .)

左脚先跳，右脚在前跳 (数到二)。

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)][ɪn] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R in back , (count three .)
跳 在 L , 拉 在 后退 , (数数 三 .)

左脚先上，右脚后跟上，(数到三。)

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , R in front , (count four .)
跳 在 L , 拉 在 正面 , (数数 四 .)

左脚先跳，右脚在前跳 (数到四)。

[tɜːn] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] [hænd] , [eɪt] [bɑːrz] .
Turn one - fourth on each hop towards the left hand , eight bars .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 , 八 酒吧 .

每次跳跃时向左转四分之一圈，共八小节。

[ðə; ði][hændz][ɑː(r); ə(r)][ɪn][pə'zɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [step] .
The hands are in position for the beginning of the following step .
这 双手 是 在 位置 为了 这 开始 的 这 下列的 步 .

双手已摆好姿势，准备开始下一步。

[step] [eɪt]
Step Eight
步 八

第八步

[pɑːt] [fɜːst] .
Part First .
部分 第一的 .

第一部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] , [left] [ʌp] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
Hand positions , left up , etc .
手 职位 , 左边 向上 , ETC .

手部姿势，例如左手向上等。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
position , (count one .)
位置 , (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop on L , and at the same time and count , bring R up back , (count two
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二
.)
.)
.)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː])
position , (count three)
位置 , (数数 三)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]
Hop on L , and at the same time and count , bring R up in front , (count
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 在 正面 , (数数
[fɔː(r)] .)
four .)
四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面（数到四）。

[hɒp] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['fɔːwəd] [ɒn] [tuː; tə] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop a little forward on to R , and at the same time and count ,
跳 一个 小的 向前 在 到 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

稍微向前跳到R键上，同时数数，

[brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ʌp] [bæk] ([kaʊnt] [faɪv]) .
bring the L up back (count five) .
带来 这 L 向上 后退 (数数 五) .

将 L 拉回（数到五）。

[hɒp] [ə'gen] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði] [el] [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ([kaʊnt] [sɪks]) .
Hop again on R , and keep the L where it is (count six) .
跳 再次 在 拉 , 和 保持 这 L 在哪里 它 是 (数数 六) .

再次跳到 R 上，保持 L 的位置不变（数到六）。

[hɒp] [bæk] [ɒn][tuː; tə][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [kiːp] [ðə; ði][ɑː(r)][ɪn]
Hop back on to L , and at the same time and count , keep the R in
跳 后退 在 到 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 保持 这 拉 在
[frʌnt] ,
front ,
正面 ,

跳回L键，同时数数，保持R键在前。

[təʊ] ['pɔɪntɪd] [daʊn] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
toe pointed down , (count seven .)
脚趾 尖 向下 , (数数 七 .)

脚尖向下，（数到七。）

[hɒp] [ə'gen] [ɒn][el] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði][ɑː(r)] , [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [bɑːrz] .)
Hop again on L , and keep the R , where it is (count eight , two bars .)
跳 再次 在 L , 和 保持 这 拉 , 在哪里 它 是 (数数 八 , 二 酒吧 .)

再次跳到左脚，右脚保持不动（数到八，两小节）。

[pɑːt] ['sekənd] .
Part Second .
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd]
Hop on R , and at the same time and count , extend L to second
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
position , (count one .)
位置 , (数数 一 .)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop on R , and at the same time and count , bring L up back , (count two
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 二
)
)
)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到二）

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tuː; tə]['sekənd]
Hop on R , and at the same time and count , extend L to second
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː])
position , (count three)
位置 , (数数 三)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置，（数到三）

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el][ʌp][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]
Hop on R , and at the same time and count , bring L up in front , (count
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 在 正面 , (数数
[fɔː(r)] .)
four .)
四 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬到前面（数到四）。

[hɒp] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['fɔːwəd] [ɒn] [tuː; tə] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop a little forward on to L , and at the same time and count ,
跳 一个 小的 向前 在 到 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

向前跳到L上，同时数数，

[brɪŋ] [ðə; ði] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv])
bring the R up back , (count five)
带来 这 拉 向上 后退 , (数数 五)

把R拉回来，（数到五）

[hɒp] [ə'gen] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði] [ɑː(r)] [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] , ([kaʊnt] [sɪks])
Hop again on L , and keep the R where it is , (count six)
跳 再次 在 L , 和 保持 这 拉 在哪里 它 是 , (数数 六)

再次跳到左脚，右脚保持不动，（数到六）

[hɒp] [bæk] [ɒn] [tuː; tə] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop back on to R , and at the same time and count , bring L up in front ,
跳 后退 在 到 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 在 正面 ,

跳回R，同时数数，把L移到前面，

[təʊ] ['pɔɪntɪd] [daʊn] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
toe pointed down , (count seven .)
脚趾 尖 向下 , (数数 七 .)

脚尖向下，（数到七。）

[hɒp] [ə'gen] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [kiːp] [ðə; ði] [el] [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [bɑːrz] .)
Hop again on R , and keep the L where it is , (count eight , two bars .)
跳 再次 在 拉 , 和 保持 这 L 在哪里 它 是 , (数数 八 , 二 酒吧 .)

再次跳到 R 上，L 保持不动，（数到八，两小节。）

[pɑːt] [θɜːd] .
Part Third .
部分 第三 .

第三部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[ə; eɪ] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [pɑːt] [fɜːst] .
A repetition of part first .
一个 重复 的 部分 第一的 .

首先重复上一部分。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop on L , R up back , (count two)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数到二）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count three .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

左脚跳，右脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑ:(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)] .)
Hop on L , R up in front , (count four .)
跳 在 L , 拉 向上 在 正面 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚跳到前面去，（数到四。）

[hɒp] ['fɔ:wəd] [ɒn][tu:; tə][ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv])
Hop forward on to R , L up back , (count five)
跳 向前 在 到 拉 , L 向上 后退 , (数数 五)

向前跳到右脚，向左跳到后脚，（数到五）

[hɒp] [ə'gen] [ɒn][ɑ:(r)] , [seɪm] [pə'zɪʃ(ə)n] , [el] [stɪl] [bæk] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop again on R , same position , L still back , (count six .)
跳 再次 在 拉 , 相同的 位置 , L 仍然 后退 , (数数 六 .)

右脚再次跳起，保持原位，左脚仍然向后跳，（数到六。）

[hɒp] [bæk] [ɒn][tu:; tə][el] , [ɑ:(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n])
Hop back on to L , R up in front , (count seven)
跳 后退 在 到 L , 拉 向上 在 正面 , (数数 七)

跳回左，右在前，（数七）

[hɒp] [ə'gen] [ɒn][el] , [seɪm] [pə'zɪʃ(ə)n] , [ɑ:(r)] [kept] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tu:] [bɑ:rz] .)
Hop again on L , same position , R kept in front , (count eight , two bars .)
跳 再次 在 L , 相同的 位置 , 拉 保留 在 正面 , (数数 八 , 二 酒吧 .)

左脚再次跳起，保持原位，右脚保持在前面，（数到八，两小节。）

[pɑ:t] [fɔ:θ] .
Part Fourth .
部分 第四 .

第四部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend][el][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] ,
Hop on R , and at the same time and count , extend L to 2nd position ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 L 到 2nd 位置 ,
([kaʊnt] [wʌn] .)
(count one .)
(数数 一 .)

跳到 R 上，同时数数，将 L 伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ʌp] [bæk] , (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L up back , (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 向上 后退 , (
[kaʊnt] [tu:] .)
count two .)
数数 二 .)

跳上R，同时数数，把L拉回来，（数到二。）

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn][el] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on L , and at the same time and count ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

跳上L，同时数数，

[ɪk'stend][ðə; ði][ɑ:(r)][tuː; tə]['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] ([kaʊnt] [θriː] .)
extend the R to second position (count three .)
延长 这 拉 到 第二 位置 (数数 三 .)

将字母 R 延长到第二个位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [ɑ:(r)] [ʌp] [bæk] , (
Hop on L , and at the same time and count , bring the R up back , (
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 拉 向上 后退 , (
[kaʊnt] [fɔ:(r)] .)
count four .)
数数 四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬起来（数到四）。

[wʌn] [bɑ:(r)] .
one bar .
一 酒吧 .

一根杆。

[pɑ:t] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .

第五部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ʌp] [bæk] , (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L up back , (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 向上 后退 , (
[kaʊnt] [wʌn] .)
count one .)
数数 一 .)

跳上R，同时数数，把L拉回来（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on R , and at the same time and count ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

跳上R，同时开始计数，

[brɪŋ] [ðə; ði] [ɑ:(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ([kaʊnt] [tuː] .)
bring the R around in front (count two .)
带来 这 拉 大约 在 正面 (数数 二 .)

将字母 R 转到前面（数两下）。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [bæk] . (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around back . (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 后退 . (
[kaʊnt] [θriː] .)
count three .)
数数 三 .)

跳上R，同时数数，把L绕到后面。（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
(count four .)
(数数 四 .)

（数到四。）

[wʌn][bɑː(r)] .
one bar .
一 酒吧 .

一根杆。

['tɜːnɪŋ] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] , [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Turning one - fourth on each hop , towards the right hand .
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 , 向 这 正确的 手 .

每次跳跃都向右手方向转四分之一圈。

[ðə; ði] [pə'zɪʃnz] [ɒv; əv][ðə; ði][hændz] , [ʌn'tʃeɪndʒd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][nekst] [pɑːt] .
The positions of the hands , unchanged for the next part .
这 职位 的 这 双手 , 未更改 为了 这 下一个 部分 .

手的位置在接下来的部分保持不变。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [faɪv] [pɑːts] [wɪl] [biː; bi][ə; eɪ][ˌrepə'tɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [prɪ'siːdɪŋ] , ['əʊnli] [rɪ'vɜːst] .
The following five parts will be a repetition of the preceding , only reversed .
这 下列的 五 部分 将要 是 一个 重复 的 这 前 , 仅有的 反转 .

接下来的五个部分将与前面的部分重复，只是顺序相反。

[pɑːt] [sɪks] .
Part Six .
部分 六 .

第六部分。

[hænd] [pə'zɪʃ(ə)n] , [raɪt] [ʌp] .
Hand position , right up .
手 位置 , 正确的 向上 .

手部位置，向上。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
Hop on R , L to 2nd position , (count one)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数一）

[hɒd] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]) .
Hod on R , L up back , (count two) .
霍德 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二) .

Hod on R, L up back, (数到二)。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː]) .
Hop on R , L to 2nd position , (count three) .
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三) .

跳到 R，L 到 2 号位置，（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , L up in front , (count four .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚在前，（数到四。）

[hɒp] ['fɔːwəd] [ɒn] [tuː; tə] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv])
Hop forward on to L , R up back , (count five)
跳 向前 在 到 L , 拉 向上 后退 , (数数 五)

向前跳到左脚，向右跳回右脚，（数到五）

[hɒp] [ə'gen] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop again on L , R as it is , (count six .)
跳 再次 在 L , 拉 作为 它 是 , (数数 六 .)

再次跳到左脚，右脚也一样，（数到六。）

[hɒp] [bæk] [ɒn][tuː; tə][ɑː(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] ， ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
Hop back on to R , L up in front , (count seven .)
跳 后退 在 到 拉 ， L 向上 在 正面 ，(数数 七 .)

跳回R，L在前，（数到七。）

[hɒp] [ə'gen] [ɒn][ɑː(r)] , [el][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [bɑːrz] .)
Hop again on R , L as it is , (count eight , two bars .)
跳 再次 在 拉 ， L 作为 它 是 ，(数数 八 ， 二 酒吧 .)

再次跳到 R、L 的位置，（数到八，两小节。）

[pɑːt] ['sev(ə)nθ] .
Part Seventh .
部分 第七 .

第七部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 ， 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L ， 拉 到 2nd 位置 ，(数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R up back , (count two .)
跳 在 L ， 拉 向上 后退 ，(数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)][tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count three .)
跳 在 L ， 拉 到 2nd 位置 ，(数数 三 .)

左脚跳，右脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)][ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , R in front , (count four .)
跳 在 L ， 拉 在 正面 ，(数数 四 .)

左脚先跳，右脚在前跳（数到四）。

[hɒp] ['fɔːwəd] [ɒn][ɑː(r)] , [el][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv] .)
Hop forward on R , L up back , (count five .)
跳 向前 在 拉 ， L 向上 后退 ，(数数 五 .)

右脚向前跳，左脚向后跳，（数到五。）

[hɒp] [ə'gen] [ɒn][ɑː(r)] , [el][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop again on R , L as it is , (count six .)
跳 再次 在 拉 ， L 作为 它 是 ，(数数 六 .)

再次跳到 R，L 也一样，（数到六。）

[hɒp] [bæk] [ɒn][tuː; tə][el] , [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n])
Hop back on to L , R up in front , (count seven)
跳 后退 在 到 L ， 拉 向上 在 正面 ，(数数 七)

跳回左，右在前，（数七）

[hɒp] [ə'gen] [ɒn][el] , [ɑː(r)][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [bɑːrz])
Hop again on L , R as it is , (count eight , two bars)
跳 再次 在 L ， 拉 作为 它 是 ，(数数 八 ， 二 酒吧)

再次跳到左、右，就像这样（数到八，两小节）

[pɑːt] [eɪtθ] .
Part Eighth .
部分 第八 .

第八部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count one .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，(数到一。)

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , L up back , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚向后跳，(数到二。)

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count three .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，(数到三。)

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , L up in front , (count four .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚在前，(数到四。)

[hɒp] ['fɔːwəd] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv] .)
Hop forward on L , R up back , (count five .)
跳 向前 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 五 .)

左脚向前跳，右脚向后跳，(数到五。)

[hɒp] [ə'gen] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop again on L , R as it is , (count six .)
跳 再次 在 L , 拉 作为 它 是 , (数数 六 .)

再次跳到左脚，右脚也一样，(数到六。)

[hɒp] [bæk] [ɒn] [tuː; tə] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
Hop back on to R , L up in front , (count seven .)
跳 后退 在 到 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 七 .)

跳回R，L在前，(数到七。)

[hɒp] [ə'gen] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] , ([kaʊnt] [eɪt] , [tuː] [bɑːrz] .)
Hop again on R , L as it is , (count eight , two bars .)
跳 再次 在 拉 , L 作为 它 是 , (数数 八 , 二 酒吧 .)

再次跳到 R、L 的位置，(数到八，两小节。)

[pɑːt] [naɪnθ] .
Part Ninth .
部分 第九 .

第九部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，(数到一。)

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R up back , (count two .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳上去，(数到二。)

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count three .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn] [bɑː(r)] .)
Hop on R , L up back , (count four , one bar .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 四 , 一 酒吧 .)

跳到右脚，左脚向后跳，（数到四，一小节。）

[pɑːt] [tenθ] .
Part Tenth .
部分 第十 .

第十部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R up back , (count one .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R around in front , (count two .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R around back , (count three .)
跳 在 L , 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

左脚跳上去，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , R around in front , (count four .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到四。）

['tɜːnɪŋ] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] [hænd] , [wʌn] [bɑː(r)] .
Turning one - fourth on each hop towards the left hand , one bar .
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 , 一 酒吧 .

每次跳跃都向左转四分之一圈，一小节。

[ðə; ði] [step] [kəm'plitɪd] , [ˌsɪks'tiːn] [bɑːrz] .
The step completed , sixteen bars .
这 步 完全的 , 十六 酒吧 .

步骤完成，共十六小节。

[step] [naɪn]
Step Nine
步 九

第九步

[pɑːt] [fɜːst] .
Part First .
部分 第一的 .

第一部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ðə; ði] ['fɪnɪʃ] [ɒv; əv] [step] [eɪt] , [left] [ʌp] .
Hand positions the same as the finish of step eight , left up .
手 职位 这 相同的 作为 这 结束 的 步 八 , 左边 向上 .

手的位置与第八步结束时相同，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second position , (count one .)
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , and at the same time and count , bring R up in front , (count two .)
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 在 正面 , (数数 二 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面（数到二）。

[hændz] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] [tuː; tə] [hɪps] .
Hands positions changed to hips .
手 职位 已更改 到 臀部 .

双手移至臀部。

[rʌn] ['fɔːwəd] , ['stepɪŋ] [fɜːst] [wɪð] [ɑː(r)] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Run forward , stepping first with R , (count three .)
跑步 向前 , 步进 第一的 和 拉 , (数数 三 .)

向前跑，右脚先迈一步，（数到三。）

[rʌn] ['fɔːwəd] ['stepɪŋ] [wɪð] [el] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn] [bɑː(r)])
Run forward stepping with L , (count four , one bar)
跑步 向前 步进 和 L , (数数 四 , 一 酒吧)

左脚向前迈步，（数到四，一小节）

[pɑːt] ['sekənd] .
Part Second .
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , and at the same time and count , extend R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , and at the same time and count , bring R in front , (count two .)
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 在 正面 , (数数 二 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚放到前面（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , and at the same time and count , extend R to 2nd position , (count three .)
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] ,
Hop on L , and at the same time and count , bring R up back ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 ,

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来，

([kaʊnt] [fɔː(r)] , [wʌn] [bɑː(r)] .)
(count four , one bar .)
(数数 四 , 一 酒吧 .)

（数到四，一个小节。）

[pɑːt] [θɜːd] .
Part Third .
部分 第三 .

第三部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] [tuː; tə] [ðə; ði] [hɪps] .
Hand positions changed to the hips .
手 职位 已更改 到 这 臀部 .

手的位置移到了臀部。

[rʌn] ['bækwəd] , [ɑː(r)] [fɜːst] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Run backward , R first , (count one .)
跑步 落后 , 拉 第一的 , (数数 一 .)

倒着跑，R 先跑，（数到一。）

[ðə; ði] [el] [nekst] , ([kaʊnt] [tuː] .)
The L next , (count two .)
这 L 下一个 , (数数 二 .)

接下来是L，（数到二。）

[ðə; ði] [ɑː(r)] [nekst] , ([kaʊnt] [θriː] .)
The R next , (count three .)
这 拉 下一个 , (数数 三 .)

接下来是R，（数到三。）

[ðə; ði] [el] [nekst] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
The L next , (count four .)
这 L 下一个 , (数数 四 .)

接下来是L，（数到四。）

[nəʊt] — [ɪn] ['rʌnɪŋ] ['bækwəd] , [krɒs] [ðə; ði] [fiːt] [æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] ,
Note — In running backward , cross the feet as much as possible ,
笔记 — 在 跑步 落后 , 叉 这 脚 作为 很多 作为 可能的 ,

注意——倒跑时，双脚尽可能交叉。

['letɪŋ] [wʌn] [fʊt] ['nɪəli] [teɪk] [ðə; ði] [pleɪs] [ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] , [wʌn][bɑː(r)] .
letting one foot nearly take the place of the other , one bar .
出租 一 脚 几乎 拿 这 地方 的 这 其他 , 一 酒吧 .

一只脚几乎取代了另一只脚的位置，一根杆子。

[pɑːt] [fɔːθ] .
Part Fourth .
部分 第四 .

第四部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ʌp] [bæk] , (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L up back , (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 向上 后退 , (
[kaʊnt] [wʌn] .)
count one .)
数数 一 .)

跳上R，同时数数，把L拉回来，(数到一。)

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L绕到前面，

([kaʊnt] [tuː]) .
(count two) .
(数数 二) .

(数到二)。

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el] [ə'raʊnd] [bæk] , (
Hop on R , and at the same time and count , bring the L around back , (
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 大约 后退 , (
[kaʊnt] [θriː] .)
count three .)
数数 三 .)

跳上R，同时数数，把L绕到后面(数到三)。

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði][el][ʌp][ɪn] [frʌnt] ,
Hop on R , and at the same time and count , bring the L up in front ,
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L 向上 在 正面 ,

跳上R，同时数数，把L举到前面，

([kaʊnt] [fɔː(r)])
(count four)
(数数 四)

(数到四)

[tɜːn] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Turn one - fourth on each hop towards the right hand .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 正确的 手 .

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [fɔ:(r)] [pɑ:ts] [wɪl] [bi:; bi][ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][ðə; ði] [prɪ'si:dɪŋ] , ['əʊnli] [rɪ'vɜ:st] .
The following four parts will be the same as the preceeding , only reversed .
这 下列的 四 部分 将要 是 这 相同的 作为 这 前面 , 仅有的 反转 .
接下来的四个部分与前面的部分相同，只是顺序颠倒了。

[ðə; ði][hændz][ɑ:(r); ə(r)][ɪn][pə'zɪʃ(ə)n][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [pɑ:t] .
The hands are in position for the following part .
这 双手 是 在 位置 为了 这 下列的 部分 .
双手已摆好姿势，准备进行下一步。

[pɑ:t] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .
第五部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions , right up .
手 职位 , 正确的 向上 .
手部姿势，向上。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [tu:; tə] ['sekənd] [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L to second position , (count one .)
跳 在 拉 , L 到 第二 位置 , (数数 一 .)
跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tu:] .)
Hop on R , L up in front , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 二 .)
跳上右脚，左脚在前，（数到二。）

[hændz] [ɒn] [hɪps] .
Hands on hips .
手 在 臀部 .
双手叉腰。

[rʌn] [wɪð] [el] , ([kaʊnt] [θri:]) .
Run with L , (count three) .
跑步 和 L , (数数 三) .
以 L 为中心跑，（数到三）。

[rʌn] [wɪð] [ɑ:(r)] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)]) .
Run with R , (count four) .
跑步 和 拉 , (数数 四) .
用 R 跑，（数四）。

[pɑ:t] [sɪksθ] .
Part Sixth .
部分 第六 .
第六部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .
手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count one .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)
跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tu:] .)
Hop on R , L up in front , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 二 .)
跳上右脚，左脚在前，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count three .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , L up back , (count four .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到四。）

[pɑːt] ['sev(ə)nθ] .
Part Seventh .
部分 第七 .

第七部分。

[hændz] [ɒn] [hɪps] .
Hands on hips .
手 在 臀部 .

双手叉腰。

[rʌn] ['bækwəd] , [el] [fɜːst] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Run backward , L first , (count one .)
跑步 落后 , L 第一的 , (数数 一 .)

向后跑，左先跑，（数到一。）

[rʌn] ['bækwəd] , [ɑː(r)] [nekst] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Run backward , R next , (count two .)
跑步 落后 , 拉 下一个 , (数数 二 .)

向后跑，下一个 R，（数到二。）

[rʌn] ['bækwəd] , [el] [nekst] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Run backward , L next , (count three .)
跑步 落后 , L 下一个 , (数数 三 .)

向后跑，下一个 L，（数到三。）

[rʌn] ['bækwəd] , [ɑː(r)] [nekst] , ([kaʊnt] [fɔː(r)])
Run backward , R next , (count four)
跑步 落后 , 拉 下一个 , (数数 四)

向后跑，下一个 R，（数到四）

[pɑːt] [eɪtθ] .
Part Eighth .
部分 第八 .

第八部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R up back , (count one .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

左脚跳上，右脚跳上后座，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː]) .
Hop on L , R around in front , (count two) .
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 二) .

跳上左脚，右脚绕到前面，（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R around back , (count three .)
跳 在 L , 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

左脚跳上去，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , R around in front , (count four .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到四。）

['tɜːnɪŋ] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] [hænd] , [eɪt] [bɑːrz] .
Turning one - fourth on each hop towards the left hand , eight bars .
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 , 八 酒吧 .

每次跳跃都向左转四分之一圈，共八小节。

[nəʊt] — [ɪn] [ðɪs] [step] [ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [kwɪk] ['tʃeɪndʒɪz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hændz] [tuː; tə] [biː; bi] [meɪd] ,
Note — In this step there are quick changes of the hands to be made ,
笔记 — 在 这 步 那里 是 快的 变化 的 这 双手 到 是 制成 ,

注意——在此步骤中，需要快速交换持币人。

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['krɒsɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fiːt] [mʌst; məst] [biː; bi] [əb'zɜːvd] , ['fɔːwəd] [ɔː(r)] ['bækwəd] ,
and the crossing of the feet must be observed , forward or backward ,
和 这 过境 的 这 脚 必须 是 观察到 , 向前 或者 落后 ,
[tuː; tə] [əb'teɪn] [ðə; ði] [raɪt] [ɪ'fekt] .
to obtain the right effect .
到 获得 这 正确的 影响 .

必须注意双脚交叉的方向，无论是向前还是向后，才能达到正确的效果。

[ðə; ði] ['fɔːwəd] [rʌn] [ɪz] ['əʊnli] [tuː] [steps] , [ðə; ði] ['bækwəd] [fɔː(r)] .
The forward run is only two steps , the backward four .
这 向前 跑步 是 仅有的 二 步骤 , 这 落后 四 .

向前跑两步，向后跑四步。

[step] [ten] .
Step Ten .
步 十 .

第十步。

[pɑːt] [fɜːst] .
Part First .
部分 第一的 .

第一部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] , [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [æt; ət] [ðə; ði] ['fɪnɪʃ] [ɒv; əv] [step] [naɪn] , [left] [ʌp] .
Hand positions , the same as at the finish of step nine , left up .
手 职位 , 这 相同的 作为 在 这 结束 的 步 九 , 左边 向上 .

手的位置与第九步结束时相同，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] ,
Hop on L , and at the same time and count , extend R to 2nd position ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 2nd 位置 ,
([kaʊnt] [wʌn])
(count one)
(数数 一)

跳到左脚上，同时数数，将右脚伸到第二个位置（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː]
Hop on L , and at the same time and count , bring R up back , (count two
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 后退 , (数数 二
.)
.)
.)

跳上左脚，同时数数，把右脚拉回来（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [ɪk'stend] [ɑː(r)] [tuː; tə] ['sekənd]
Hop on L , and at the same time and count , extend R to second
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 延长 拉 到 第二
[pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː]) .
position , (count three) .
位置 , (数数 三) .

跳到 L 上，同时数数，将 R 伸到第二个位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt]
Hop on L , and at the same time and count , bring R up in front , (count
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 向上 在 正面 , (数数
[fɔː(r)] .)
four .)
四 .)

跳上左脚，同时数数，把右脚抬到前面（数到四）。

[hɒp] ['fɔːwəd] [ɒn] [tuː; tə] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [reɪz] [el] [ɪn] [bæk]
Hop forward on to R , and at the same time and count , raise L in back
跳 向前 在 到 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 增加 L 在 后退
,
,
,

向前跳到R上，同时数数，向后抬起L，

([kaʊnt] [faɪv]) .
(count five) .
(数数 五) .

（数到五）。

[hɒp] [bæk] [ɒn] [tuː; tə] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ɑː(r)] ,
Hop back on to L , and at the same time and count , bring R ,
跳 后退 在 到 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 拉 ,

跳回L，同时数数，带上R，

[ʌp] [ɪn] [frʌnt] ['dæʃɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [flɔː(r)] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
up in front dashing it towards the floor , (count six .)
向上 在 正面 帅气 它 向 这 地面 , (数数 六 .)

向前猛冲，直奔地面，（数到六。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [dæʃ] [ɑː(r)] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [flɔː(r)] , (
Hop on L , and at the same time and count , dash R towards the floor , (
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 短跑 拉 向 这 地面 , (
[kaʊnt] ['sev(ə)n])
count seven)
数数 七)

跳上左脚，同时数数，右脚朝地面猛冲（数到七）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [dæʃ] [ɑː(r)] [ə'gen] , ([kaʊnt] [eɪt]) [tuː] [bɑːrz] .
Hop on L , dash R again , (count eight) two bars .
跳 在 L , 短跑 拉 再次 , (数数 八) 二 酒吧 .

跳上左，再跳右，（数到八）两小节。

[pɑːt] ['sekənd] .
Part Second .
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [pɑ:t] [ɪz] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ðə; ði] [fɜ:st] , ['əʊnli] [rɪ'vɜ:st] .
The following part is the same as the first , only reversed .
这 下列的 部分 是 这 相同的 作为 这 第一的 , 仅有的 反转 .

以下部分与第一部分相同，只是顺序颠倒了。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count one .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tu:])
Hop on R , L up back , (count two)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θri:]) .
Hop on R , L to 2nd position , (count three) .
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三) .

跳到 R，L 到 2 号位置，（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)] .)
Hop on R , L up in front , (count four .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚在前，（数到四。）

[hɒp] [ɒn] [tu:; tə] [el] , [ɑ:(r)] [ʌp] [bæk] ([kaʊnt] [faɪv] .)
Hop on to L , R up back (count five .)
跳 在 到 L , 拉 向上 后退 (数数 五 .)

跳上左、右后方的车（数到五）。

[hɒp] [bæk] [ɒn] [tu:; tə] [ɑ:(r)] , [el] [ɪn] [frʌnt] [wɪð] [dæʃ] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop back on to R , L in front with dash , (count six .)
跳 后退 在 到 拉 , L 在 正面 和 短跑 , (数数 六 .)

跳回右，左在前面，带短划线，（数六。）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [dæʃ] [el] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
Hop on R , dash L , (count seven .)
跳 在 拉 , 短跑 L , (数数 七 .)

跳上右脚，然后左脚短跑，（数到七。）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [dæʃ] [el] , ([kaʊnt] [eɪt]) [tu:] [bɑ:rz] .
Hop on R , dash L , (count eight) two bars .
跳 在 拉 , 短跑 L , (数数 八) 二 酒吧 .

跳上右脚，左脚短跑，（数到八）两小节。

[pɑ:t] [θɜ:d] .
Part Third .
部分 第三 .

第三部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

['kaʊntəpɑ:t] [ɒv; əv] [pɑ:t] [fɜ:st] .
Counterpart of part first .
对应物 的 部分 第一的 .

第一部分的对应部分。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑ:(r)] [tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R up back , (count two .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count three .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

左脚跳，右脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)])
Hop on L , R up in front , (count four)
跳 在 L , 拉 向上 在 正面 , (数数 四)

左脚跳上去，右脚跳到前面去，（数到四）

[hɒp] ['fɔːwəd] [ɒn] [tuː; tə] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv] .)
Hop forward on to R , L up back , (count five .)
跳 向前 在 到 拉 , L 向上 后退 , (数数 五 .)

向前跳到右脚，向左跳到后脚，（数到五。）

[hɒp] [bæk] [ɒn] [tuː; tə] [el] , [ɑː(r)] [ɪn] [frʌnt] [wɪð] [dæʃ] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop back on to L , R in front with dash , (count six .)
跳 后退 在 到 L , 拉 在 正面 和 短跑 , (数数 六 .)

跳回左，右在前，带短划线，（数六。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [dæʃ] [ɑː(r)] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
Hop on L , dash R , (count seven .)
跳 在 L , 短跑 拉 , (数数 七 .)

左跳，右快跑，（数到七。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [dæʃ] [ɑː(r)] , ([kaʊnt] [eɪt] .)
Hop on L , dash R , (count eight .)
跳 在 L , 短跑 拉 , (数数 八 .)

左脚跳，右脚快步，（数到八。）

[tuː] [bɑːrz] .
two bars .
二 酒吧 .

两根杆。

[pɑːt] [fɔːθ] .
Part Fourth .
部分 第四 .

第四部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn])
Hop on R , L to 2nd position , (count one)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数一）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , L up back , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] [left] [ʌp] .
Hand positions changed left up .
手 职位 已更改 左边 向上 .

手的位置从左上方移开。

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑ:(r)][tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θri:]) .
Hop on L , R to 2nd position , (count three) .
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 三) .
跳到左脚，右脚跳到第二个位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑ:(r)][ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)] .
Hop on L , R up back , (count four .
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 四 .
跳上左脚，右脚向后跳，（数到四。

[wʌn] [bɑ:(r)] .)
One bar .)
一 酒吧 .)
一根杆。）

[pɑ:t] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .
第五部分。

['tɜ:nɪŋ] .
Turning .
转弯 .
转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .
手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn][tu:; tə][ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn]) .
Hop on to R , L up back , (count one) .
跳 在 到 拉 , L 向上 后退 , (数数 一) .
跳上R，L向后跳，（数一）。

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tu:]) .
Hop on R , L around in front , (count two) .
跳 在 拉 , L 大约 在 正面 , (数数 二) .
跳上右脚，左脚绕到前面，（数到二）。

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [el] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θri:]) .
Hop on R , L around back , (count three) .
跳 在 拉 , L 大约 后退 , (数数 三) .
跳上右脚，左脚绕到后面，（数到三）。

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)] .)
Hop on R , L around in front , (count four .)
跳 在 拉 , L 大约 在 正面 , (数数 四 .)
跳到R，L绕到前面，（数到四。）

[tɜ:n] [wʌn] - [fɔ:θ] [ɒn] [i:tʃ] [hɒp] [tə'wɔ:dz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Turn one - fourth on each hop towards the right hand .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 正确的 手 .
每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[hændz] [ɑ:(r); ə(r)] [ɪn] [pə'zɪʃ(ə)n] [fɔ:(r); fə(r)] [ðə; ði] [nekst] [pɑ:t] .
Hands are in position for the next part .
手 是 在 位置 为了 这 下一个 部分 .
双手已准备就绪，即将进行下一步。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [pɑ:ts] [ɑ:(r); ə(r)] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [ðə; ði] [prɪ'si:dɪŋ] ['əʊnli] [rɪ'vɜ:st] .
The following parts are the same as the preceding only reversed .
这 下列的 部分 是 这 相同的 作为 这 前 仅有的 反转 .
以下各部分与前面部分相同，只是顺序相反。

[pɑ:t] [sɪksθ] .
Part Sixth .
部分 第六 .

第六部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions , right up .
手 职位 , 正确的 向上 .

手部姿势，向上。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn]) .
Hop on R , L to 2nd position , (count one) .
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一) .

跳到 R，L 到 2 号位置，（数到 1）。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tu:]) .
Hop on R , L up back , (count two) .
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二) .

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二）。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θri:] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count three .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)] .)
Hop on R , L up in front , (count four .)
跳 在 拉 , L 向上 在 正面 , (数数 四 .)

右脚跳上去，左脚跳到前面，（数到四。）

[hɒp] [ɒn] [tu:; tə] [el] , [ɑ:(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv] .)
Hop on to L , R up back , (count five .)
跳 在 到 L , 拉 向上 后退 , (数数 五 .)

跳上左，右往后跳，（数到五。）

[hɒp] [bæk] [ɒn] [tu:; tə] [ɑ:(r)] , [el] [ɪn] [frʌnt] [wɪð] [dæʃ] ([kaʊnt] [sɪks])
Hop back on to R , L in front with dash (count six)
跳 后退 在 到 拉 , L 在 正面 和 短跑 (数数 六)

跳回 R，L 在前面带短划线（数六）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [dæʃ] [el] ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
Hop on R , dash L (count seven .)
跳 在 拉 , 短跑 L (数数 七 .)

跳上右脚，然后左脚短跑（数到七）。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [dæʃ] [el] , ([kaʊnt] [eɪt] .)
Hop on R , dash L , (count eight .)
跳 在 拉 , 短跑 L , (数数 八 .)

跳上右脚，然后左脚短跑，（数到八。）

[pɑ:t] ['sev(ə)nθ] .
Part Seventh .
部分 第七 .

第七部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] , [left] [ʌp] .
Hand positions , left up .
手 职位 , 左边 向上 .

手部姿势，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑ:(r)] [tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左脚，右脚跳到第二个位置，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R up back , (count two .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː]) .
Hop on L , R to 2nd position , (count three) .
跳 在 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 三) .

跳到左脚，右脚跳到第二个位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , R up front , (count four .)
跳 在 L , 拉 向上 正面 , (数数 四 .)

先坐左，右，（数到四。）

[hɒp] [ɒn] [tuː; tə] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv] .)
Hop on to R , L up back , (count five .)
跳 在 到 拉 , L 向上 后退 , (数数 五 .)

跳到R，L向后跳，（数到五。）

[hɒp] [bæk] ['ɒntə] [el] , [ɑː(r)] [ɪn] [frʌnt] [wɪð] [ə; eɪ] [dæʃ] , ([kaʊnt] [sɪks]) .
Hop back onto L , R in front with a dash , (count six) .
跳 后退 到 L , 拉 在 正面 和 一个 短跑 , (数数 六) .

跳回 L，R 在前面快速移动（数六）。

[hɒp] [ɒn] [el] , [dæʃ] [ɑː(r)] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
Hop on L , dash R , (count seven .)
跳 在 L , 短跑 拉 , (数数 七 .)

左跳，右快跑，（数到七。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [dæʃ] [ɑː(r)] , ([kaʊnt] [eɪt] .)
Hop on L , dash R , (count eight .)
跳 在 L , 短跑 拉 , (数数 八 .)

左脚跳，右脚快步，（数到八。）

[pɑːt] [eɪtθ] .
Part Eighth .
部分 第八 .

第八部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [tuː; tə] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on to R , L to 2nd position , (count one .)
跳 在 到 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到右侧，左转到第二个位置，（数一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , L up back , (count two .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [tuː; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count three .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [ʌp] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , L up front , (count four .)
跳 在 拉 , L 向上 正面 , (数数 四 .)

坐到前面的R、L上，（数到四。）

[hɒp] [ɒn] [tu:; tə] [el] , ['fɔ:wəd] [ɑ:(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [faɪv] .)
Hop on to L , forward R up back , (count five .)
跳 在 到 L , 向前 拉 向上 后退 , (数数 五 .)

跳上左脚，向前，向右上，向后，（数到五。）

[hɒp] [bæk] [ɒn] [tu:; tə] [ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] [wɪð] [ə; eɪ] [dæʃ] , ([kaʊnt] [sɪks] .)
Hop back on to R , L up in front with a dash , (count six .)
跳 后退 在 到 拉 , L 向上 在 正面 和 一个 短跑 , (数数 六 .)

跳回 R，L 在前面，用短划线跳一下，（数到六。）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [dæʃ] [el] , ([kaʊnt] ['sev(ə)n] .)
Hop on R , dash L , (count seven .)
跳 在 拉 , 短跑 L , (数数 七 .)

跳上右脚，然后左脚短跑，（数到七。）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [dæʃ] [el] , ([kaʊnt] [eɪt] .)
Hop on R , dash L , (count eight .)
跳 在 拉 , 短跑 L , (数数 八 .)

跳上右脚，然后左脚短跑，（数到八。）

[pɑ:t] [naɪnθ] .
Part Ninth .
部分 第九 .

第九部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [tu:; tə] [el] , [ɑ:(r)] [tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on to L , R to 2nd position , (count one .)
跳 在 到 L , 拉 到 2nd 位置 , (数数 一 .)

跳到左，右到第二个位置，（数一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑ:(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [tu:] .)
Hop on L , R up back , (count two .)
跳 在 L , 拉 向上 后退 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚跳上去，（数到二。）

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [tu:; tə] 2nd [pə'zɪʃ(ə)n] , ([kaʊnt] [θri:] .)
Hop on R , L to 2nd position , (count three .)
跳 在 拉 , L 到 2nd 位置 , (数数 三 .)

跳到右脚，左脚跳到第二个位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [ɑ:(r)] , [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)] .)
Hop on R , L up back , (count four .)
跳 在 拉 , L 向上 后退 , (数数 四 .)

跳上右脚，左脚向后跳，（数到四。）

[pɑ:t] [tenθ] .
Part Tenth .
部分 第十 .

第十部分。

['tɜ:nɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [tuː; tə] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on to L , R up back , (count one .)
跳 在 到 L , 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

跳上左，右往后跳，（数一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R around in front , (count two .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R around back , (count three .)
跳 在 L , 拉 大约 后退 , (数数 三 .)

左脚跳上去，右脚绕到后面，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , R around front , (count four .)
跳 在 L , 拉 大约 正面 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到四。）

['tɜːnɪŋ] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [kaʊnt] , [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] [hænd] .
Turning one - fourth on each count , towards the left hand .
转弯 一 - 第四 在 每个 数数 , 向 这 左边 手 .

每数一拍，向左转四分之一圈。

[step] [ɪ'lev(ə)n]
Step Eleven
步 十一

第十一步

[pɑːt] [fɜːst] .
Part First .
部分 第一的 .

第一部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [æt; ət] [ðə; ði] ['fɪnɪʃ] [ɒv; əv] [step] [ten] , [left] [ʌp] .
Hand positions the same as at the finish of step ten , left up .
手 职位 这 相同的 作为 在 这 结束 的 步 十 , 左边 向上 .

手的位置与步骤十结束时相同，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on L , and at the same time and count ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

跳上L，同时数数，

[pleɪs] [ðə; ði] [təʊ] [ɒv; əv] [ɑː(r)] [tuː; tə] [ðə; ði] ['hɒləʊ] [ɒv; əv] [el] [fʊt] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
place the toe of R to the hollow of L foot , (count one .)
地方 这 脚趾 的 拉 到 这 空洞的 的 L 脚 , (数数 一 .)

将右脚脚尖放在左脚脚掌的凹陷处，（数到一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on L , and at the same time and count ,
跳 在 L , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ,

跳上L，同时数数，

[pleɪs] [ðə; ði] [hiːl] [ɒv; əv] [ɑː(r)] [ɪn] [fɪfθ] [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , [hiːl] [wel] [reɪzd] , ([kaʊnt] [tuː] .)
place the heel of R in fifth position front , heel well raised , (count two .)
地方 这 脚跟 的 拉 在 第五 位置 正面 , 脚跟 出色地 提高 , (数数 二 .)

将右脚脚跟置于前脚第五位，脚跟抬高，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on L , and at the same time and count ,
跳 在 L ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ，

跳上L，同时数数，

[pleɪs] [ðə; ði] [təʊ] [ɒv; əv] [ɑː(r)] [weə(r)] [ðə; ði] [hiːl] [wɒz; wəz] , ([kaʊnt] [θriː] .)
place the toe of R where the heel was , (count three .)
地方 这 脚趾 的 拉 在哪里 这 脚跟 曾是 ， (数数 三 .)

将右脚的脚趾放在脚跟原来的位置上，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on L , and at the same time and count ,
跳 在 L ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ，

跳上L，同时数数，

[pleɪs] [ðə; ði] [hiːl] [ɒv; əv] [ɑː(r)] [ɪn] [fɪfθ] [pə'zɪʃ(ə)n] [ə'gen] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
place the heel of R in fifth position again , (count four .)
地方 这 脚跟 的 拉 在 第五 位置 再次 ， (数数 四 .)

将右脚的脚后跟再次放在第五位，（数到四。）

[pɑːt] ['sekənd] .
Part Second .
部分 第二 .

第二部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 ， 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [tuː; tə] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [pleɪs] [ðə; ði] [təʊ] [ɒv; əv] [el] ,
Hop on to R , and at the same time and count , place the toe of L ,
跳 在 到 拉 ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ， 地方 这 脚趾 的 L ，

跳到右脚上，同时数数，把左脚的脚尖放好，

[tuː; tə] [ðə; ði] ['hɒləʊ] [ɒv; əv] [ɑː(r)] [fʊt] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
to the hollow of R foot , (count one .)
到 这 空洞的 的 拉 脚 ， (数数 一 .)

到右脚的凹陷处，（数一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on R , and the same time and count ,
跳 在 拉 ， 和 这 相同的 时间 和 数数 ，

跳上R，同时计数，

[pleɪs] [ðə; ði] [hiːl] [ɒv; əv] [el] [ɪn] [fɪfθ] [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , [təʊ] [wel] [reɪzd] , ([kaʊnt] [tuː] .)
place the heel of L in fifth position front , toe well raised , (count two .)
地方 这 脚跟 的 L 在 第五 位置 正面 ， 脚趾 出色地 提高 ， (数数 二 .)

将左脚的脚后跟放在前脚掌第五位，脚尖抬起，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on R , and at the same time and count ,
跳 在 拉 ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ，

跳上R，同时开始计数，

[pleɪs] [ðə; ði] [təʊ] [ɒv; əv] [el] [weə(r)] [ðə; ði] [hiːl] [wɒz; wəz] , ([kaʊnt] [θriː] .)
place the toe of L where the heel was , (count three .)
地方 这 脚趾 的 L 在哪里 这 脚跟 曾是 ， (数数 三 .)

将L的脚趾放在脚跟原来的位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] ,
Hop on R , and at the same time and count ,
跳 在 拉 ， 和 在 这 相同的 时间 和 数数 ，

跳上R，同时开始计数，

[pleɪs] [ðə; ði] [hiːl] [ɒv; əv][el][ɪn] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [ə'gen] , [təʊ] [reɪzd] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
place the heel of L in 5th position again , toe raised , (count four .)
地方 这 脚跟 的 L 在 5th 位置 再次 , 脚趾 提高 , (数数 四 .)

将左脚的脚后跟放回第五位，脚尖抬起，（数到四。）

[pɑːt] [θɜːd] .
Part Third .
部分 第三 .

第三部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['kaʊntəpɑːt] [ɒv; əv] [pɑːt] [fɜːst] .
This is a counterpart of part first .
这 是 一个 对应物 的 部分 第一的 .

这是第一部分的对应部分。

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)] [təʊ] [tuː; tə] ['hɒləʊ] [ɒv; əv][el] [fʊt] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on L , R toe to hollow of L foot , (count one .)
跳 在 L , 拉 脚趾 到 空洞的 的 L 脚 , (数数 一 .)

左脚单脚跳，右脚脚尖点地，左脚脚掌内侧着地（数到一）。

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)] [hiːl] [ɪn] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop on L , R heel in 5th position front , (count two)
跳 在 L , 拉 脚跟 在 5th 位置 正面 , (数数 二)

左脚和右脚脚跟并拢，呈第五位站姿（数到二）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)] [təʊ] [weə(r)] [hiːl] [wɒz; wəz] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R toe where heel was , (count three .)
跳 在 L , 拉 脚趾 在哪里 脚跟 曾是 , (数数 三 .)

左脚先着地，右脚脚尖回到刚才脚跟的位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑː(r)] [hiːl] [ɪn] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)])
Hop on L , R heel in 5th position front , (count four)
跳 在 L , 拉 脚跟 在 5th 位置 正面 , (数数 四)

左脚和右脚脚跟分别跳到前脚第五位（数到四）

[pɑːt] [fɔːθ] .
Part Fourth .
部分 第四 .

第四部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn][ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [el] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring L up back , (count one .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 L 向上 后退 , (数数 一 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来（数到一）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , bring L around in front , (count two .)
跳 在 拉 , 带来 L 大约 在 正面 , (数数 二 .)

跳上右脚，左脚绕到前面，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on R , bring L around back , (count three .)
跳 在 拉 , 带来 L 大约 后退 , (数数 三 .)

跳上右脚，左脚绕到后面，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [frʌnt] ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on R , bring L around front (count four .)
跳 在 拉 , 带来 L 大约 正面 (数数 四 .)

跳上右脚，左脚绕到前面（数到四）。

[tɜːn] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] , [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Turn one - fourth on each hop , towards the right hand .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 , 向 这 正确的 手 .

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[ðə; ði] [hændz] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn] [pə'zɪʃ(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [pɑːt] .
The hands are in position for the following part .
这 双手 是 在 位置 为了 这 下列的 部分 .

双手已摆好姿势，准备进行下一步。

[nəʊt] — [wen] [ðə; ði] [təʊ] [ɪf] [pleɪs] [tuː; tə] [ðə; ði] ['hɒləʊ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fʊt] , [tɜːn] [ðə; ði] [hiːl] [wel] [aʊt] .
Note — When the toe if place to the hollow of the foot , turn the heel well out .
笔记 — 什么时候 这 脚趾 如果 地方 到 这 空洞的 的 这 脚 , 转动 这 脚跟 出色地 出去 .

注意——当脚趾放在脚掌凹陷处时，脚后跟要向外翻转。

[pɑːt] [fɪfθ] .
Part Fifth .
部分 第五 .

第五部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions , right up .
手 职位 , 正确的 向上 .

手部姿势，向上。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [pɑːts] [ɑː(r); ə(r)] [ə; eɪ] [ˌrepə'tɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [prɪ'siːdɪŋ] , ['əʊnli] [rɪ'vɜːst] .
The following parts are a repetition of the preceding , only reversed .
这 下列的 部分 是 一个 重复 的 这 前 , 仅有的 反转 .

以下各部分与前面部分重复，只是顺序相反。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [təʊ] [tuː; tə] [ðə; ði] ['hɒləʊ] [ɒv; əv] [ɑː(r)] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , L toe to the hollow of R , (count one .)
跳 在 拉 , L 脚趾 到 这 空洞的 的 拉 , (数数 一 .)

右脚单脚跳，左脚尖踩在右脚的凹陷处，（数一。）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [el] [hiːl] [tuː; tə] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː])
Hop on R , L heel to 5th position front , (count two)
跳 在 拉 , L 脚跟 到 5th 位置 正面 , (数数 二)

右脚跟跳到左脚跟，跳到前脚第五位（数到二）

[hɒp] [ˌtiː'ɛn] [ɑː(r)] , [el] [təʊ] [weə(r)] [hiːl] [wɒz; wəz] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop tn R , L toe where heel was , (count three .)
跳 田纳西州 拉 , L 脚趾 在哪里 脚跟 曾是 , (数数 三 .)

右脚跳，左脚脚尖跳到原来脚跟的位置（数到三）。

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [el] [hi:l] [tu:; tə] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)])

Hop on R , L heel to 5th position front , (count four)

跳 在 拉 , L 脚跟 到 5th 位置 正面 , (数数 四)

右脚跟跳到前脚第五位，左脚跟跳到第五位（数到四）

[pɑ:t] [sɪksθ]

Part Sixth

部分 第六

第六部分

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .

Hand positions changed , left up .

手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑ:(r)][təʊ][tu:; tə][ðə; ði] ['hɒləʊ] [ɒv; əv][el] , ([kaʊnt] [wʌn] .)

Hop on L , R toe to the hollow of L , (count one .)

跳 在 L , 拉 脚趾 到 这 空洞的 的 L , (数数 一 .)

左脚单脚跳，右脚脚尖踩在左脚的凹陷处，（数一。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑ:(r)] [hi:l] [tu:; tə] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tu:])

Hop on L , R heel to 5th position front , (count two)

跳 在 L , 拉 脚跟 到 5th 位置 正面 , (数数 二)

单脚跳到左脚，右脚跟跳到前脚第五位（数到二）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑ:(r)][təʊ] [weə(r)] [hi:l] [wɒz; wəz] , ([kaʊnt] [θri:] .)

Hop on L , R toe where heel was , (count three .)

跳 在 L , 拉 脚趾 在哪里 脚跟 曾是 , (数数 三 .)

左脚先着地，右脚脚尖回到刚才脚跟的位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn][el] , [ɑ:(r)] [hi:l] [ɪn] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)])

Hop on L , R heel in 5th position front , (count four)

跳 在 L , 拉 脚跟 在 5th 位置 正面 , (数数 四)

左脚和右脚脚跟分别跳到前脚第五位（数到四）

[pɑ:t] ['sev(ə)nθ] .

Part Seventh .

部分 第七 .

第七部分。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .

Hand positions changed , right up .

手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [el][təʊ][tu:; tə] ['hɒləʊ] [ɒv; əv][ɑ:(r)] , ([kaʊnt] [wʌn])

Hop on R , L toe to hollow of R , (count one)

跳 在 拉 , L 脚趾 到 空洞的 的 拉 , (数数 一)

右脚单脚跳，左脚尖点右脚趾窝，（数一）

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [el] [hi:l] [ɪn] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tu:])

Hop on R , L heel in 5th position front , (count two)

跳 在 拉 , L 脚跟 在 5th 位置 正面 , (数数 二)

前脚第五位，右脚和左脚脚跟同时跳起（数到二）。

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [el][təʊ] [weə(r)] [hi:l] [wɒz; wəz] , ([kaʊnt] [θri:] .)

Hop on R , L toe where heel was , (count three .)

跳 在 拉 , L 脚趾 在哪里 脚跟 曾是 , (数数 三 .)

右脚单脚跳，左脚脚尖回到刚才脚后跟的位置，（数到三。）

[hɒp] [ɒn][ɑ:(r)] , [el] [hi:l] [ɪn] 5th [pə'zɪʃ(ə)n] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔ:(r)])

Hop on R , L heel in 5th position front , (count four)

跳 在 拉 , L 脚跟 在 5th 位置 正面 , (数数 四)

前脚第五位，右脚和左脚脚跟依次跳起（数到四）

[pɑːt] [eɪtθ] .
Part Eighth .
部分 第八 .

第八部分。

['tɜːnɪŋ] .
Turning .
转弯 .

转弯。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [left] [ʌp] .
Hand positions changed , left up .
手 职位 已更改 , 左边 向上 .

手部位置改变，左手向上。

[hɒp] [ɒn] [tuː; tə] [el] , [ɑː(r)] [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on to L , R up back , (count one .)
跳 在 到 L , 拉 向上 后退 , (数数 一 .)

跳上左，右往后跳，（数一。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on L , R around in front , (count two .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 二 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到二。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː] .)
Hop on L , R around in back , (count three .)
跳 在 L , 拉 大约 在 后退 , (数数 三 .)

左脚跳上去，右脚绕到后面去，（数到三。）

[hɒp] [ɒn] [el] , [ɑː(r)] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)] .)
Hop on L , R around in front , (count four .)
跳 在 L , 拉 大约 在 正面 , (数数 四 .)

左脚跳上去，右脚绕到前面去，（数到四。）

['tɜːnɪŋ] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] [hænd] ,
Turning one - fourth on each hop towards the left hand ,
转弯 一 - 第四 在 每个 跳 向 这 左边 手 ,

每次跳跃时向左手方向转动四分之一圈，

[meɪk] [ðə; ði] [tɜːn] [kəm'pliːtli] [ə'raʊnd] [ɒn] [ɔːl] [pɑːts] [mɑːkt] ['tɜːnɪŋ] .
make the turn completely around on all parts marked turning .
制作 这 转动 完全地 大约 在 全部 部分 标记 转弯 .

将所有标有"转弯"的部件完全转一圈。

['faɪn(ə)l] .
Final .
最终的 .

最终的。

[hænd] [pə'zɪʃnz] [tʃeɪndʒd] , [raɪt] [ʌp] .
Hand positions changed , right up .
手 职位 已更改 , 正确的 向上 .

手部位置发生了变化，向上移动。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [ænd; ənd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ænd; ənd] [kaʊnt] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] , [ʌp] [bæk] , ([kaʊnt] [wʌn] .)
Hop on R , and at the same time and count , bring the L , up back , (count one .)
跳 在 拉 , 和 在 这 相同的 时间 和 数数 , 带来 这 L , 向上 后退 , (数数 一 .)

跳上右脚，同时数数，把左脚抬起来，（数一）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [brɪŋ] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] ([kaʊnt] [tuː] .)
Hop on R , bring L around in front (count two .)
跳 在 拉 , 带来 L 大约 在 正面 (数数 二 .)

跳上右脚，左脚绕到前面（数两下）。

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [bæk] , ([kaʊnt] [θriː])
Hop on R , bring the L around back , (count three)
跳 在 拉 , 带来 这 L 大约 后退 , (数数 三)

跳上右脚，左脚绕到后面，（数到三）

[hɒp] [ɒn] [ɑː(r)] , [brɪŋ] [ðə; ði] [el] [ə'raʊnd] [ɪn] [frʌnt] , ([kaʊnt] [fɔː(r)])
Hop on R , bring the L around in front , (count four)
跳 在 拉 , 带来 这 L 大约 在 正面 , (数数 四)

跳上右脚，把左脚绕到前面，（数到四）

[tɜːn] [wʌn] - [fɔːθ] [ɒn] [iːtʃ] [hɒp] , [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
Turn one - fourth on each hop , towards the right hand .
转动 一 - 第四 在 每个 跳 , 向 这 正确的 手 .

每次跳跃时向右手方向转动四分之一圈。

[rɪ'piːt] [ðə; ði] [ə'bʌv] [fɔː(r)] [taɪmz] , [ɪn'kriːsɪŋ] [ðə; ði] ['tempəʊ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['mjuːzɪk] , ([fɔː(r)] [bɑːrz] .)
Repeat the above four times , increasing the tempo of the music , (four bars .)
重复 这 多于 四 时代 , 增加 这 速度 的 这 音乐 , (四 酒吧 .)

以上内容重复四次，每次加快音乐速度（四小节）。

[tʃeɪndʒ] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hændz] ['kwɪkli] [ænd; ənd] [hɒp] [ɒn] [tuː; tə] [ðə; ði] [el] ['tɜːnɪŋ] ['ræpɪdli]
Change position of the hands quickly and hop on to the L turning rapidly
改变 位置 的 这 双手 迅速地 和 跳 在 到 这 L 转弯 快速
[tə'wɔːdz] [ðə; ði] [left] ,
towards the left ,
向 这 左边 ,

迅速改变双手位置，跳到L形物体上，快速向左转弯。

[fɔː(r)] [bɑːrz] .
four bars .
四 酒吧 .

四条酒吧。

[baʊ; bəʊ] [ænd; ənd] [rɪ'taɪə(r)] .
Bow and retire .
弓 和 退休 .

鞠躬退场。

[kɑːd] .
CARD .
卡片 .

卡片。

[tuː; tə] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['eɪb(ə)l] , [ænd; ənd] [ɪk'spɪəriənst] ['tiːtʃə(r)z] [ɒv; əv] ['dɑːnsɪŋ] , [huː] [hæv; həv]
To the following able , and experienced teachers of dancing , who have
到 这 下列的 有能力的 , 和 经验丰富的 教师 的 跳舞 , WHO 有
[bɪ'kʌm] [səbskɹ'aɪbəz] [ɪn] [pɑːt] ,
become subscribers in part ,
变得 订阅者 在 部分 ,

谨以此献给以下几位才华横溢、经验丰富的舞蹈教师，他们已成为部分订户：

[ɔː(r)] [həʊl] [fɔː(r); fə(r)] [maɪ] [wɜːk] [ɒn] [steɪdʒ] [ænd; ənd] ['fænsi] ['dɑːnsɪŋ] .
or whole for my work on stage and fancy dancing .
或者 所有的 为了 我的 工作 在 阶段 和 想要 跳舞 .

或者全部用于我在舞台上和花式舞蹈方面的工作。

[ai] [wɪʃ] [tuː; tə] [ɪk'spres] [maɪ] [θæŋks] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][bəʊθ] ['grætɪfaɪɪŋ] [ænd; ənd] [ɪn'kʌrɪdʒɪŋ] .
I wish to express my thanks , as it is both gratifying and encouraging .
我 希望 到 表达 我的 谢谢 , 作为 它 是 两个都 可喜 和 鼓励 .

我谨此表达我的谢意，这既令人欣慰又令人鼓舞。

[ai] [həʊp] [tuː; tə] [biː; bi] [ˌɪnstrə'ment(ə)l] [ɪn] [ɪm'pɑːtɪŋ] [njuː] [aɪ'diəz] [tuː; tə] [ɔːl] ,
I hope to be instrumental in imparting new ideas to all ,
我 希望 到 是 乐器演奏 在 传授 新的 想法 到 全部 ,

我希望能够为向大家传播新思想做出贡献。

[nəʊ] ['mætə(r)] [haʊ] [mʌtʃ] ['nɒlɪdʒ] [ðeɪ] [meɪ] [hæv; həv] [stɔː(r)d] [ə'weɪ] .
no matter how much knowledge they may have stored away .
不 事情 如何 很多 知识 他们 可能 有 存储 离开 .

无论他们可能积累了多少知识。

[prɒf] . [dʒeɪ] . [iː] . ['deɪvɪs] , [tə'rɒntəʊ] , ['kænədə] .
Prof . J . E . Davis , Toronto , Canada .
教授 . J . E . 戴维斯 , 多伦多 , 加拿大 .

JE Davis 教授，加拿大多伦多。

" [dʒeɪ] . [siː] . [eɪtʃ] . [væns] , ['kliːvlənd] , [əʊ'haɪəʊ] .
" J . C . H . Vance , Cleveland , Ohio .
" J . C . H . 万斯 , 克利夫兰 , 俄亥俄州 .

JCH Vance，俄亥俄州克利夫兰。

" [em] . [biː] . ['gɪlbət] , ['pɔːtlənd] , [ˌem 'iː] .
" M . B . Gilbert , Portland , Me .
" M . B . 吉尔伯特 , 波特兰 , 我 .

MB Gilbert，缅因州波特兰。

" [ɑː(r)] . [eɪtʃ] . ['teɪlə(r)] , ['næʃʊə] , [en] . [eɪtʃ] .
" R . H . Taylor , Nashua , N . H .
" 拉 . H . 泰勒 , 纳舒亚 , N . H .

RH Taylor，纳舒厄，新罕布什尔州

" [biː] . [el] . ['dɛmɪŋ] , ['mɪdlˌtaʊn] , [kɒn] .
" B . L . Deming , Middletown , Conn .
" B . L . 戴明 , 米德尔顿 , 连接 .

“BL Deming，康涅狄格州米德尔敦

" ['dʌbljuː] . [ef] . ['feɪvərɪt] , [kə'lʌmbəs] , [əʊ'haɪəʊ] .
" W . F . Favorite , Columbus , Ohio .
" W . F . 最喜欢的 , 哥伦布 , 俄亥俄州 .

WF Favorite，俄亥俄州哥伦布市。

" [biː] . [el] . [-] , ['klɪntən] , ['aɪəwə] .
" B . L . Clendenen , Clinton , Iowa .
" B . L . 克伦登 , 克林顿 , 爱荷华州 .

“BL Clendenen，爱荷华州克林顿。

" [es] . [tiː] . - , ['rɒtʃɪstə(r)] , [en] . [waɪ] .
" S . T . Horcheler , Rochester , N . Y .
" S . T . - , 罗切斯特 , N . 是 .

“ST Horcheler，纽约州罗切斯特

" [ed] ['fəʊli] , ['dænbi] , [ˌviː'tiː] .
" Ed Foley , Danby , Vt .
" 艾德 弗利 , 丹比 , vt .

“埃德·弗利，丹比，佛蒙特州

" [diː] . [biː] . [-] , ['nuːˌbɜːrg] , [en] . [waɪ] .
" D . B . Alsdorf , Newburgh , N . Y .
" D . B . 阿尔斯多夫 , 纽堡 , N . 是 .

DB Alsdorf，纽约州纽堡

" [iː] . ['θeɪər] , [dez] [mɔɪnz] , ['aɪəwə] .
" E . Thayer , Des Moines , Iowa .
" E . 泰耶 , 德斯 莫因斯 , 爱荷华州 .

"E.塞耶，爱荷华州得梅因。

" [dʒeɪ] . [ə; eɪ] . ['hɔːkɪnz] , ['mænsˌfiːld] , [əʊ'haɪəʊ] .
" J . A . Hawkins , Mansfield , Ohio .
" J . 一个 . 霍金斯 , 曼斯菲尔德 , 俄亥俄州 .

JA Hawkins，俄亥俄州曼斯菲尔德。

" [siː] . ['dʌbljuː] . ['bægli] , ['tʃelsi] , [mæs]
" C . W . Bagley , Chelsea , Mass
" C . W . 巴格利 , 切尔西 , 大量的

CW Bagley，马萨诸塞州切尔西

" ['dɔːrɪŋ] & - , [njuː] [jɔːk] ['sɪti] .
" Doring & Giegler , New York City .
" 多林 & - , 新的 约克 城市 .

"Doring & Giegler，纽约市。

" ['dʌbljuː] . [dʒeɪ] . ['greɪəm] , ['bɔːltɪmɔː(r)] , [ˌem 'diː] .
" W . J . Graham , Baltimore , Md .
" W . J . 格雷厄姆 , 巴尔的摩 , 马里兰州 .

WJ Graham，马里兰州巴尔的摩市。

" [eɪtʃ] . [ə; eɪ] . - , ['weɪnzˌbɜːroʊ] , [pɑː] .
" H . A . Neidentohl , Waynesboro , Pa .
" H . 一个 . - , 韦恩斯伯勒 , 宾夕法尼亚州 .

"HA Neidentohl，宾夕法尼亚州韦恩斯伯勒。

" [dʒɒn] [oʊ'mæli] , [ˌsækrə'mentəʊ] , [kæl] .
" John O'Malley , Sacramento , Cal .
" 约翰 奥马利 , 萨克拉门托 , 卡尔 .

约翰·奥马利，加利福尼亚州萨克拉门托

" ['wɪljəm] [dʒəunz] , [toʊgəs] , [ˌem 'iː] .
" William Jones , Togus , Me .
" 威廉 琼斯 , 托格斯 , 我 .

"威廉·琼斯，托格斯，缅因州。

[mɪs] [siː] . [ɑː(r)] . [væn'sænt] , ['zeinzvil] , [əʊ'haɪəʊ] .
Miss C . R . Vansant , Zanesville , Ohio .
错过 C . 拉 . 范桑特 , 赞斯维尔 , 俄亥俄州 .

CR Vansant 小姐，俄亥俄州赞斯维尔市。

[sez] [prɒf] . ['deɪvɪs] ,
Says Prof . Davis ,
说道 教授 . 戴维斯 ,

戴维斯教授说：

" [gʊd] [lʌk] [tuː; tə] [jɔː(r); jə(r)] [njuː] ['ventʃə(r)] .
" Good luck to your new venture .
" 好的 运气 到 你的 新的 风险投资 .

祝你新事业一切顺利。

" [prɒf] . [oʊ'mæli] ,
" Prof . O'Malley ,
" 教授 . 奥马利 ,

奥马利教授，

" [ai] [rɪ'siːvd] [step] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['haɪlənd] [flɪŋ] ,
" I received Step One of the Highland Fling ,
" 我 已收到 步 一 的 这 高地 一扔 ,

我参加了高地舞步的第一步，

[ænd; ənd] [kən'kluːdɪd] [ðæt] [ɪf] [ɔːl] [ɒv; əv] [jɔː(r); jə(r)] ['dɑːnsɪz] [wɜː(r); wə(r)] [ɪk'spleɪnd] [æz; əz] [wel] , [wʊd]
and concluded that if all of your dances were explained as well , would
和 结束 那 如果全部 的 你的 舞蹈 是 解释 作为 出色地 , 会
[send] [fɔː(r); fə(r)] [sʌm; səm] .
send for some .
发送 为了 一些 .

最后他总结说，如果你们所有的舞蹈都能解释清楚，他会派人来表演一些。

" [prɒf] . [-] ,
" Prof . Clendenen ,
" 教授 . 克伦登 ,

克伦登教授，

" [ai] [hæv; həv] [peɪd] [faɪv] [tuː; tə] [ˌfɪf'tiːn] [d'ɒləz] [tuː; tə] ['sevrəl] ['tiːtʃə(r)z] [ðɪs] ['siːz(ə)n] [fɔː(r); fə(r)] " [səʊ]
" I have paid five to fifteen dollars to several teachers this season for " so
" 我 有 有薪酬的 五 到 十五 美元 到 一些 教师 这 季节 为了 " 所以
[kɔːld] " ['mænjuskrɪpt] [ɒn] [steɪdʒ] ['dɑːnsɪŋ] ,
called " manuscript on stage dancing ,
称为 " 手稿 在 阶段 跳舞 ,

“本季我曾向几位老师支付过五到十五美元，作为他们所谓的舞台舞蹈手稿的费用。”

[ænd; ənd] [hæv; həv] [faʊnd] [mɔː(r)] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [klɪə(r)] [ˌeksplə'neɪʃ(ə)n] [ɪn] [bʊk] [wʌn] ,
and have found more information , and clear explanation in Book One ,
和 有 成立 更多的 信息 , 和 清除 解释 在 书 一 ,
[ðæn; ðən] [frɒm; frəm] ['eni] ['mænjuskrɪpt] [rɪ'siːvd] .
than from any manuscript received .
比 从 任何 手稿 已收到 .

并且在第一卷中发现了比收到的任何手稿都更多的信息和更清晰的解释。

" [nəʊt] .
" NOTE .
" 笔记 .

“笔记。

[ai] [ʃæl; ʃəl] ['ɪʃuː] [sʌm; səm] [gʊd] [wɜːk] [ɒn] [ɑː'tɪstɪk] [step] ['dɑːnsɪŋ] ,
I shall issue some good work on artistic step dancing ,
我 将 问题 一些 好的 工作 在 艺术 步 跳舞 ,

我将发表一些关于艺术踢踏舞的好作品，

[wɪtʃ] [ai] [ʃæl; ʃəl] [ɪn'devə(r)] [tuː; tə] [meɪk] [pleɪn] [tuː; tə] [ɔːl] ,
which I shall endeavor to make plain to all ,
哪个 我 将 努力 到 制作 清楚的 到 全部 ,

我将尽力向所有人阐明这一点。

[ænd; ənd] [ʃæl; ʃəl] [traɪ] [maɪ] ['ʌtməʊst] [tuː; tə] [liːd] [juː; jʊ] [ɒn] [tuː; tə] [mɔː(r)] ['dɪfɪkəlt] [steps] ,
and shall try my utmost to lead you on to more difficult steps ,
和 将 尝试 我的 极致 到 带领 你 在 到 更多的 难的 步骤 ,

我将竭尽全力引导你迈向更艰难的阶段。

[ænd; ənd] [ɔːl] [ai] [ɑːsk] [ɒv; əv] [maɪ] [səbskɹ'aɪbəz] , [ɪz] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [ɪn'dʌldʒəns] [ænd; ənd] ['peɪʃ(ə)ns] ,
and all I ask of my subscribers , is a little indulgence and patience ,
和 全部 我 问 的 我的 订阅者 , 是 一个 小的 放纵 和 耐心 ,

我对订阅者的唯一要求就是多一点宽容和耐心。

[æz; əz] [ai] [ˌeɪ 'em] ['əʊvə(r)] - [rʌn] [wɪð] [wɜːk] .
as I am over - run with work .
作为 我 是 超过 - 跑步 和 工作 .

因为我工作太多了。

[jɔːz] [frə'tɜːnəli] ,
Yours fraternally ,
此致 兄弟般地 ,

兄弟般的问候，

[prɒf] .
PROF .
教授 .

教授

[grɑːnt] .
GRANT .
授予 .

授予。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。


开口如有神
听书破万卷